叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 德州鸡蛋烹饪的经典变化(classic Variations In Cooking With Texas Eggs) 000001

2. 德州鸡蛋烹饪的经典变化(classic Variations In Cooking With Texas Eggs) 000002

3. 德州鸡蛋烹饪的经典变化(classic Variations In Cooking With Texas Eggs) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

德州鸡蛋烹饪的经典变化(Classic Variations in Cooking with Texas Eggs)

['klæsɪk] [ˌveəri:'eiʃənz][ɪn] ['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['teksəs] [egz]
Classic **Variations** **in** **Cooking** **with** **Texas** **Eggs**
经典的 变体 在 烹饪 和 德克萨斯州 鸡蛋

德州鸡蛋烹饪的经典变化

[aɪ]
i
我

我

['fɔ:rwɜ:rd]
Foreword
前言

前言

[ðɪs] ['resəpi] [bʊk] [hæz; həz] [bɪn] [dɪ'zaɪnd] [tu:; tə] ['demənstreɪt] [ðə; ði][ˌvɜ:rsə'tɪləti][ʌv; əv] ['kʊkɪŋ]
This **recipe** **book** **has** **been** **designed** **to** **demonstrate** **the** **versatility** **of** **cooking**
这 食谱 书 有 到过 设计 到 证明 这 多功能性 的 烹饪
[wɪð; wɪθ] ['teksəs] [egz] .
with **Texas** **eggs** **.**
和 德克萨斯州 鸡蛋 .

这本食谱旨在展示德州鸡蛋在烹饪中的多样性。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['dɪʃɪz] [ðæt] [reɪndʒ][frʌm; frəm] ['elɪgənt] [egz] ['benədɪkt] [tu:; tə]['sɪmp(ə)l] ['skræmbld]
There **are** **dishes** **that** **range** **from** **elegant** **Eggs** **Benedict** **to** **simple** **scrambled**
那里 是 菜肴 那 范围 从 优雅的 鸡蛋 本尼迪克特 到 简单的 打乱
[egz] .
eggs **.**
鸡蛋 .

菜品种类繁多，从精致的班尼迪克蛋到简单的炒蛋应有尽有。

[ðə; ði] ['meni] [weɪz] [tu:; tə][ˌeɪ di: 'di:]['proʊti:n][tu:; tə][ðə; ði]['daɪət] [θru:] [ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] ['teksəs]
The **many** **ways** **to** **add** **protein** **to** **the** **diet** **through** **the** **use** **of** **Texas**
这 许多 方式 到 添加 蛋白质 到 这 饮食 通过 这 使用 的 德克萨斯州
[egz] [ɑ:r; ər][ɪn'klu:dɪd] [hɪr] [ɪn] [sə'dʒestʃənz][fɔ:r; fər][meɪn] ['dɪʃɪz] ,
eggs **are** **included** **here** **in** **suggestions** **for** **main** **dishes** **,**
鸡蛋 是 包括 这里 在 建议 为了 主要的 菜肴 ,

这里列举了多种利用德州鸡蛋在饮食中增加蛋白质的方法，并附有主菜建议。

[snæks] , [ænd; ənd] [dɪ'zɜ:rts] .
snacks **,** **and** **desserts** **.**
零食 , 和 甜点 .

零食和甜点。

['beɪsɪk] [ɪn'strʌkʃ(ə)nz] [ɑ:n][ðə; ði][moʊst] ['kɑ:mən] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['teksəs] [egz] [sɜ:rv] [æz; əz][ðə; ði]
Basic **instructions** **on** **the** **most** **common** **preparation** **of** **Texas** **eggs** **serve** **as** **the**
基本的 指示 在 这 最多 常见的 准备 的 德克萨斯州 鸡蛋 服务 作为 这
[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] [bʊk] .
introduction **to** **the** **book** **.**
介绍 到 这 书 .

本书以最常见的德州鸡蛋烹饪方法的基本说明作为引子。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ] ['sekʃnz] [ɑːn] [frentʃ] ['dɪʃɪz] , [teks] - ['meks]['feivərits] , [ə'merɪkən] [ænd; ənd]

There	are	also	sections	on	French	dishes	,	Tex	-	Mex	favorites	,	American	and
那里	是	还	部分	在	法语	菜肴	,	德州	-	墨西哥	收藏夹	,	美国人	和

[ˌɪntər'næʃ(ə)nəl] ['ɔntreɪz] , [ænd; ənd] [dɪ'zɜːrts] .

international	entrees	,	and	desserts	.
国际的	主菜	,	和	甜点	.

此外，还有关于法国菜、墨西哥风味菜、美国和国际主菜以及甜点的章节。

[ðə; ði] ['teksəs] [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər] [ɪz][moʊst]['greɪtf(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [ə'merɪkən] [eg] [bɔːrd]

The	Texas	Department	of	Agriculture	is	most	grateful	to	the	American	Egg	Board
这	德克萨斯州	部门	的	农业	是	最多	感激的	到	这	美国人	蛋	木板

,

,

,

德克萨斯州农业部对美国鸡蛋委员会表示衷心的感谢。

[wɪtʃ] ['græntɪd] [juː 'es] [pər'mɪʃ(ə)n] [tuː; tə]['riːprɪnt; ˌriː'prɪnt][ðer; ðər]['resəpɪz][ænd; ənd][ðə; ði] ['ɪntrəstɪŋ]

which	granted	us	permission	to	reprint	their	recipes	and	the	interesting
哪个	的确	我们	允许	到	重印	他们的	食谱	和	这	有趣的

['kɑːments] [ɑːn] ['dɪʃɪz] [wɪtʃ] [kəm'poʊz] [moʊst][ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] .

comments	on	dishes	which	compose	most	of	the	book	.
评论	在	菜肴	哪个	撰写	最多	的	这	书	.

他们允许我们转载他们的食谱和对菜肴的有趣评论，这些内容构成了本书的大部分。

['meni] [ʌv; əv][ðə; ði]['kʌlər] ['fəutəgræfs] ['ɔːlsoʊ][wɜːr; wər][prə'vaɪdɪd][baɪ][ðə; ði] [ə'merɪkən] [eg] [bɔːrd] .

Many	of	the	color	photographs	also	were	provided	by	the	American	Egg	Board	.
许多	的	这	颜色	照片	还	是	假如	经过	这	美国人	蛋	木板	.

许多彩色照片也由美国鸡蛋委员会提供。

['reɪgən] [viː] . [braʊn]

Reagan	V	.	Brown
里根	V	.	棕色的

里根诉布朗

[kə'mɪʃənər] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər]

Commissioner	of	Agriculture
专员	的	农业

农业专员

[ə; eɪ] [noʊt] [ə'baʊt] ['teksəs] [egz]

A	Note	About	Texas	Eggs
一个	笔记	关于	德克萨斯州	鸡蛋

关于德州鸡蛋的一点说明

[æn; ən] [eg] [ɪz][æn; ən] [eg] [ɪz][æn; ən] [eg] ?

An	egg	is	an	egg	is	an	egg	?
一个	蛋	是	一个	蛋	是	一个	蛋	?

鸡蛋就是鸡蛋，不是吗?

['meɪbi] [soʊ] , [seɪ] [sʌm; səm] [kʊks] .

Maybe	so	,	say	some	cooks	.
或许	所以	,	说	一些	厨师	.

有些厨师会这么说。

['æftər][ɔːl] , [ðə; ði]['næʃ(ə)nəl] [eg] ['ɪndəstri] ['fʌŋkʃnz] ['ʌndər][ðə; ði] [seɪm] [ˌsænɪ'teɪʃ(ə)n][ˌregju'leɪʃ(ə)nz] ,

After	all	,	the	national	egg	industry	functions	under	the	same	sanitation	regulations	,
后	全部	,	这	国家的	蛋	行业	函数	在下面	这	相同的	卫生	法规	,

毕竟，全国鸡蛋产业都遵循同样的卫生法规。

[ðə; ði] [seɪm] ['stændərdz][ɑːn] ['greɪdɪŋ] [fɔːr; fər]['kwɑːləti][ænd; ənd][saɪz] .

the	same	standards	on	grading	for	quality	and	size	.
这	相同的	标准	在	等级	为了	质量	和	尺寸	.

质量和尺寸分级标准相同。

[bʌt; bət][moʊst]['tɛksənz] [bɪ'liːv] [ðæt][ðer; ðər][ɪz] ['sʌmθɪŋ] ['betər] [ə'baʊt] [fuːdz] [prə'duːst] [kloʊz]
But **most** **Texans** **believe** **that** **there** **is** **something** **better** **about** **foods** **produced** **close**
但 最多 德州人 相信 那 那里 是 某物 更好的 关于 食物 生产 关闭
[tuː; tə][hoʊm] .
to **home** **.**
到 家 .

但大多数德州人认为，本地生产的食物更有优势。

[æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] [jʊə(r)] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði][taɪm][tuː; tə] [prɪ'per] [fuːdz] [ðæt][ɑːr; ər] [ə'piːlɪŋ] ,
As **long** **as** **you're** **taking** **the** **time** **to** **prepare** **foods** **that** **are** **appealing** **,**
作为 长的 作为 你是 采取 这 时间 到 准备 食物 那 是 上诉 ,

只要你花时间准备诱人的食物，

[ə'træktɪv] , [ænd; ənd] [nuˈtrɪʃəs] , [sɜːrv] [ðə; ði][best] — [freʃ] , ['hoʊlsəm] [egz] [frʌm; frəm] ['teksəs]
attractive **,** **and** **nutritious** **,** **serve** **the** **best** **—** **fresh** **,** **wholesome** **eggs** **from** **Texas**
吸引人的 , 和 营养丰富的 , 服务 这 最好的 — 新鲜的 , 健康 鸡蛋 从 德克萨斯州
.
:
.

色香味俱佳，选用最好的食材——来自德克萨斯州的新鲜、健康的鸡蛋。

[lʊk] [fɔːr; fər][ðə; ði][tæp] ['sɪmb(ə)l] ,
LOOK **FOR** **THE** **TAP** **SYMBOL** **,**
看 为了 这 轻敲 象征 ,

寻找点击符号，

[ɔːr][ðə; ði] [wɜːrdz] ,
OR **THE** **WORDS** **,**
或者 这 字 ,

或者这些词语，

“ [prə'duːst] [ɪn] ['teksəs] . ” [wʌn]
“ **PRODUCED** **IN** **TEXAS** **.** **”** **1**
“ 生产 在 德克萨斯州 . ” 1

“德克萨斯州制造。”[1]

['fɑːloʊɪŋ] [ə; eɪ] ['resəpi] [ðæt] [kɔːlz][fɔːr; fər] [egz]
Following **A** **Recipe** **That** **Calls** **For** **Eggs**
下列的 一个 食谱 那 呼叫 为了 鸡蛋

按照需要用到鸡蛋的食谱

[wʌn] . ['slaɪtli] ['biːtn] :
1 **.** **Slightly** **beaten** **:**
1 . 轻微地 被打败 :

1. 略有败笔：

[juːz][ə; eɪ][fɔːrk][ɔːr] [wɪsk] [tuː; tə] [biːt] [egz] [dʒʌst][ʌn'tɪl][ðə; ði] [joʊk] [ænd; ənd] [waɪts] [ɑːr; ər] ['blendɪd]
Use **a** **fork** **or** **whisk** **to** **beat** **eggs** **just** **until** **the** **yolks** **and** **whites** **are** **blended**
使用 一个 叉 或者 拂 到 打 鸡蛋 只是 直到 这 蛋黄 和 白人 是 混合
. [ˌtuːˈtuː] .
: **2** **:**
. 2 .

1. 用叉子或打蛋器将鸡蛋打散，直到蛋黄和蛋白完全混合即可。

[wel] ['biːtn] : [juːz][ə; eɪ]['mɪksər][ɔːr]['blendər][tuː; tə] [biːt] [egz] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [laɪt] ,
Well **beaten** **:** **Use** **a** **mixer** **or** **blender** **to** **beat** **eggs** **until** **they** **are** **light** **,**
出色地 被打败 : 使用 一个 混合器 或者 混合器 到 打 鸡蛋 直到 他们 是 光 ,

充分打发：用搅拌器或料理机将鸡蛋打发至蓬松。

['frɔːθi] [ænd; ənd] ['iːvnli] ['kʌlərd] . [θriː] .
frothy **and** **evenly** **colored** **.** **3** **.**
泡沫状的 和 均匀地 有色 . 3 .

3. 泡沫丰富，颜色均匀。

[θɪk] [ænd; ənd]['lemən] - ['kʌlərd] :
Thick and lemon - colored :
厚的 和 柠檬 - 有色 :

浓稠且呈柠檬色：

[biːt] [joʊk] [ɪn][ə; eɪ]['mɪksər][fɔːr; fər][ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] [ɔːr][ɪn][ə; eɪ]['blendər][fɔːr; fər][ə'baʊt][ˌtuː'tuː]
Beat yolks in a mixer for about 5 minutes or in a blender for about 2
打 蛋黄 在 一个 混合器 为了 关于 5 分钟 或者 在 一个 混合器 为了 关于 2
['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][pæ'stel] ['jeloʊ] [ænd; ənd][fɔːrm] ['rɪbənz] [wen] [ðə; ði] ['biːtər] [ɪz]
minutes until they become a pastel yellow and form ribbons when the beater is
分钟 直到 他们 变得 一个 粉彩 黄色的 和 形式 丝带 什么时候 这 击打者 是
['lɪftɪd] [ɔːr] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [drɑːpt] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [spuːn] . [fɔːr] .
lifted or they are dropped from a spoon . 4 .
抬起 或者 他们 是 掉落 从 一个 勺子 . 4 .

将蛋黄放入搅拌机中搅拌约 5 分钟，或放入搅拌器中搅拌约 2 分钟，直至蛋黄变成淡黄色，提起搅拌器或用勺子舀起蛋黄时，蛋黄会形成缎带状。4.

[stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] :
Stiff but not dry :
僵硬的 但 不是 干燥 :

挺括但不干燥：

[biːt] [waɪts] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['mɪksər][ɔːr] [wɪsk] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [noʊ][lɔːŋgər][slɪp] [wen] [ðə; ði] [boʊl] [ɪz] ['tɪltɪd]
Beat whites with a mixer or whisk until they no longer slip when the bowl is tilted
打 白人 和 一个 混合器 或者 拂 直到 他们 不 更长 滑 什么时候 这 碗 是 斜
. [faɪv] .
. 5 .
. 5 .

用搅拌器或打蛋器将蛋白打发至倾斜碗时蛋白不再滑落。5.

['dʒentli]['foʊldɪd] : [wen] [kəm'baɪnɪŋ] ['biːtn] [eg] [waɪts] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['hevɪərðən'er] ['mɪkstʃɝz] ,
Gently folded : When combining beaten egg whites with other heavier mixtures ,
轻轻地 折叠 : 什么时候 结合 被打败 蛋 白人 和 其他 较重 混合物 ,

轻轻翻拌：将打发的蛋白与其他较稠的混合物混合时，

['hænd(ə)l] ['kerfəli] [soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [er] ['biːtn] ['ɪntuː][ðə; ði] [waɪts] [ɪz][nɑːt][lɔːst] .
handle carefully so that the air beaten into the whites is not lost .
处理 小心 所以 那 这 空气 被打败 进入 这 白人 是 不是 丢失的 .

小心操作，不要让打入面糊中的空气流失。

[its] [best][tuː; tə] [pɔːr] [ðə; ði]['hevɪərðən'er]['mɪkstʃər]['ɑːntə][ðə; ði] ['biːtn] [eg] [waɪts] .
It's best to pour the heavier mixture onto the beaten egg whites .
它是 最好的 到 倒 这 较重 混合物 到 这 被打败 蛋 白人 .

最好将较稠的混合物倒在打发的蛋白上。

[ðen] ['grædʒuəli] [kəm'baɪn][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['rʌbər] ['spætʃələ] , ['tɜːrnɪŋ] [ðə; ði] [boʊl]
Then gradually combine the ingredients with a rubber spatula , turning the bowl
然后 逐步地 结合 这 原料 和 一个 橡皮 抹刀 , 转弯 这 碗
['sloʊli] .
slowly .
缓慢地 .

然后慢慢地用橡胶刮刀将食材混合均匀，同时缓慢地转动碗。

[dəunt][stɜːr] . [sɪks] .
Don't stir . 6 .
不 搅拌 . 6 .

不要搅拌。6.

[ˈsepəreitiŋ] [waɪts] [ænd; ənd] [joʊk] : [ðer; ðər][ɑːr; ər] [ˈveriəs] [ˈkɪtʃɪn] [ˈgædʒɪts] [ɑːn][ðə; ði][ˈmɑːrkɪt]

Separating	**whites**	**and**	**yolks**	**:**	**There**	**are**	**various**	**kitchen**	**gadgets**	**on**	**the**	**market**
分离	白人	和	蛋黄	:	那里	是	各种各样的	厨房	小工具	在	这	市场

[wɪtʃ] [wɪl] [ˈseprət] [egz] ,

which	**will**	**separate**	**eggs**	**,**
哪个	将要	分离	鸡蛋	,

分离蛋清和蛋黄：市面上有各种各样的厨房小工具可以用来分离鸡蛋，

[bʌt; bət][ðə; ði][moʊst] [ˈkɑːmən] [ˈmeθəd] [ɪz][tuː; tə] [kræk] [ðə; ði] [eg] [ɪn][ðə; ði][ˈsentər][ænd; ənd] [ʃɪft]

but	**the**	**most**	**common**	**method**	**is**	**to**	**crack**	**the**	**egg**	**in**	**the**	**center**	**and**	**shift**
但	这	最多	常见的	方法	是	到	裂缝	这	蛋	在	这	中心	和	转移

[ðə; ði][joʊk][frʌm; frəm][wʌn][hæf][ʌv; əv][ðə; ði] [eg] [ʃel] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈʌðər] ,

the	**yolk**	**from**	**one**	**half**	**of**	**the**	**egg**	**shell**	**to**	**the**	**other**	**,**
这	蛋黄	从	一	一半	的	这	蛋	壳	到	这	其他	,

但最常见的方法是将鸡蛋从中间敲开，然后将蛋黄从蛋壳的一半转移到另一半。

[əˈlaʊɪŋ] [ðə; ði] [waɪt] [tuː; tə][slɪp][ˈɪntuː][ə; eɪ] [boʊl] [ænd; ənd] [ˈbiːɪŋ] [ˈkerf(ə)l][nɑːt][tuː; tə] [breɪk] [ðə; ði]

allowing	**the**	**white**	**to**	**slip**	**into**	**a**	**bowl**	**and**	**being**	**careful**	**not**	**to**	**break**	**the**
允许	这	白色的	到	滑	进入	一个	碗	和	存在	小心	不是	到	休息	这

[joʊk] .

yolk	**.**
蛋黄	.

让蛋白滑入碗中，小心不要弄破蛋黄。

[egz] [ɑːr; ər] [ˈiːzɪɪst] [tuː; tə] [ˈseprət] [wen] [koʊld] ,

Eggs	**are**	**easiest**	**to**	**separate**	**when**	**cold**	**,**
鸡蛋	是	最容易	到	分离	什么时候	寒冷的	,

鸡蛋冷藏时最容易分离蛋黄和蛋白。

[bʌt; bət] [waɪts] [riːtʃ] [ðer; ðər] [ˈfʊlɪst] [ˈvɑːljəm] [ɪf] [əˈlaʊd] [tuː; tə][stænd][æt; ət] [ruːm]

but	**whites**	**reach**	**their**	**fullest**	**volume**	**if**	**allowed**	**to**	**stand**	**at**	**room**
但	白人	抵达	他们的	最	体积	如果	允许	到	站立	在	房间

[ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr][fɔːr; fər][əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts] [bɪˈfɔːr] [ˈbiːtɪŋ] . [ˈsɛvən] .

temperature	**for**	**about**	**30**	**minutes**	**before**	**beating**	**.**	**7**	**.**
温度	为了	关于	-	分钟	前	殴打	.	7	.

但蛋白在室温下静置约 30 分钟后再打发，就能达到最大体积。7.

[kʊk] [ʌnˈtɪl] [koʊts][ə; eɪ][ˈmet(ə)l] [spuːn] : [fɔːr; fər] [stɜːrd] [ˈkʌstərd] [ˈmɪkstʃɝz] ,

Cook	**until**	**coats**	**a**	**metal**	**spoon**	**:**	**For**	**stirred**	**custard**	**mixtures**	**,**
厨师	直到	外套	一个	金属	勺子	:	为了	搅拌	蛋奶冻	混合物	,

煮至能挂在金属勺子上：对于搅拌过的蛋奶糊混合物，

[ðə; ði] [egz] [ɑːr; ər] [kʊkt] [ˈprɑːpərli] [wen] [ə; eɪ] [θɪn] [fɪlm] [ədˈhiəz] [tuː; tə][ə; eɪ][ˈmet(ə)l] [spuːn] [ˈdɪpt]

the	**eggs**	**are**	**cooked**	**properly**	**when**	**a**	**thin**	**film**	**adheres**	**to**	**a**	**metal**	**spoon**	**dipped**
这	鸡蛋	是	煮熟	适当地	什么时候	一个	薄的	电影	粘着	到	一个	金属	勺子	浸入

[ˈɪntuː][ðə; ði][ˈkʌstərd] . [eɪt] .

into	**the**	**custard**	**.**	**8**	**.**
进入	这	蛋奶冻	.	8	.

当用金属勺蘸取蛋奶糊，勺柄上能粘上一层薄膜时，就说明鸡蛋已经煮熟了。8.

[kʊk] [ʌnˈtɪl][ə; eɪ] [naɪf] [in'sə:tid] [nɪr] [ˈsentər] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] :

Cook	**until**	**a**	**knife**	**inserted**	**near**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**:**
厨师	直到	一个	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	:

煮至用刀插入中心附近取出时刀面干净即可：

[beɪkt] [ˈkʌstərd] [ˈmɪkstʃɝz] [ɑːr; ər] [dʌn] [wen] [ə; eɪ][ˈmet(ə)l] [naɪf] [in'sə:tid] [ɔːf] [ˈsentər] [kʌmz] [aʊt]

Baked	**custard**	**mixtures**	**are**	**done**	**when**	**a**	**metal**	**knife**	**inserted**	**off**	**center**	**comes**	**out**
烘焙	蛋奶冻	混合物	是	完毕	什么时候	一个	金属	刀	插入	离开	中心	来	出去

[kliːn] .

clean	**.**
干净的	.

烤好的蛋奶糊，用金属刀插入偏离中心的位置，拔出时刀面干净即可。

[ðə; ði] ['veri] ['sentər] [meɪ] [stɪl] [nɑːt][biː; bi][kwaɪt] [dʌn] ,

The	very	center	may	still	not	be	quite	done	,
这	非常	中心	可能	仍然	不是	是	相当	完毕	,

中心部分可能还没有完全完工。

[bʌt; bət][ðə; ði] [hiːt] [ri'teind] [ɪn][ðə; ði]['mɪkstʃər] [wɪl] [kən'tɪnjuː][tuː; tə] [kʊk] [ˌaɪ 'tiː]['æftər][rɪ'muːv(ə)l]

but	the	heat	retained	in	the	mixture	will	continue	to	cook	it	after	removal
但	这	热	保留	在	这	混合物	将要	继续	到	厨师	它	后	移动

[frʌm; frəm][ðə; ði]['ʌv(ə)n] .

from	the	oven	.
从	这	烤箱	.

但混合物中保留的热量会在从烤箱中取出后继续烹饪。

[ɔːl] ['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] [bʊk] [ɑːr; ər] [dɪ'zaɪnd] [fɔːr; fər][lɑːrdʒ][saɪz] [egz] .

All	recipes	in	this	book	are	designed	for	large	size	eggs	.
全部	食谱	在	这	书	是	设计	为了	大的	尺寸	鸡蛋	.

本书中的所有食谱均以大号鸡蛋为标准。

['ʌðər] [sə'dʒestʃənz][ænd; ənd][tɪps][ɑːn] ['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['teksəs] [egz] [ɑːr; ər][ɪn'kluːdɪd][ɪn][ðə; ði]

Other	suggestions	and	tips	on	cooking	with	Texas	eggs	are	included	in	the
其他	建议	和	尖端	在	烹饪	和	德克萨斯州	鸡蛋	是	包括	在	这

['fɑːloʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] . [ˌtuː'tuː]

following	pages	.	2
下列的	页面	.	2

关于如何烹饪德州鸡蛋的其他建议和技巧，请参见以下页面。2

['beɪsɪk] ['resəpɪz] [fɔːr; fər] ['teksəs] [egz]

Basic	Recipes	for	Texas	Eggs
基本的	食谱	为了	德克萨斯州	鸡蛋

德州鸡蛋的基本食谱

['mæstər] [ðiːz] [fɜːrst] , [ðen] [kri'eɪt] [jʊr; jər] [oʊn] ['dɪʃɪz] [wɪð; wɪθ] ['sɔːsɪz] , ['leftoʊvər] [miːts] ,

Master	these	first	,	then	create	your	own	dishes	with	sauces	,	leftover	meats	,
掌握	这些	第一的	,	然后	创造	你的	自己的	菜肴	和	酱汁	,	剩余物	肉类	,

[prɪ'zɜːrv] , [ɔːr] ['feɪvərɪt] ['spaɪsɪz] .

preserves	,	or	favorite	spices	.
果酱	,	或者	最喜欢的	香料	.

先掌握这些基本技巧，然后用酱汁、剩肉、腌菜或你喜欢的香料来创造你自己的菜肴。

['skræmbld] [egz]

SCRAMBLED	EGGS
打乱	鸡蛋

炒鸡蛋

[ˌtuː'tuː] ['sɜ˞ːvɪŋz]

2	servings
2	份量

2人份

[ɪn][ə; eɪ] [bʊk] ['taɪtld] “ [ðə; ði][oʊld][vər'dʒɪniə]['dʒent(ə)lmən] , ” [ɪts] ['ɔːθər] , [dʒɔːrdʒ] ['bægbi] ,

In	a	book	titled	“	The	Old	Virginia	Gentleman	,	”	its	author	,	George	Bagby	,
在	一个	书	标题	“	这	老的	弗吉尼亚州	绅士	,	”	它是	作者	,	乔治	巴格比	,

在一本名为《弗吉尼亚老绅士》的书中，作者乔治·巴格比写道：

[dɪ'skraɪbz] ['skræmbld] [egz] [æz; əz][ə; eɪ] “ ['nesəseri] .

describes	scrambled	eggs	as	a	“	necessary	.
描述	打乱	鸡蛋	作为	一个	“	必要的	.

将炒鸡蛋描述为“必需品”。

” [fɔːr; fər] ['brekfəst] , [fɔːr; fər]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , [ɔːr][æz; əz][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] ['skɪlɪt] ['sʌpər] ,

”	For	breakfast	,	for	sandwiches	,	or	as	the	original	skillet	supper	,
”	为了	早餐	,	为了	三明治	,	或者	作为	这	原来的	煎锅	晚餐	,

“无论是做早餐、三明治，还是作为经典的平底锅晚餐，

['fæməliz] [ɔ:l]['oʊvər][ðə; ði] ['kʌntri] [ə'gri:] [wɪð; wɪθ]['mɪstər] . ['bægbi] .

families	**all**	**over**	**the**	**country**	**agree**	**with**	**Mr**	**.**	**Bagby**	**.**
家庭	全部	超过	这	国家	同意	和	先生	.	巴格比	.

全国各地的家庭都同意巴格比先生的观点。

[fɔ:r] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

¼ [si:] . [mɪlk]

¼	**C**	**.**	**milk**
¼	C	.	牛奶

¼ 杯牛奶

½ [ti:'ɛs'pi:] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔ:lt]

salt
盐

盐

[dæʃ] ['pepər]

Dash	**pepper**
短跑	胡椒

达什辣椒

[ˌtu:'tu:][ti:] . ['bʌtər]

2	**T**	**.**	**butter**
2	T	.	黄油

汤匙黄油

[bi:t] [tə'geðər] [egz] , [mɪlk] , [sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔ:rk] , ['mɪksɪŋ] ['θɜ:rəli] [fɔ:r; fər]

Beat	**together**	**eggs**	**,**	**milk**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**with**	**a**	**fork**	**,**	**mixing**	**thoroughly**	**for**
打	一起	鸡蛋	,	牛奶	,	盐	和	胡椒	和	一个	叉	,	混合	彻底	为了

['ju:nɪfɔ:rm] ['jeloʊ] ,

uniform	**yellow**	**,**
制服	黄色的	,

用叉子将鸡蛋、牛奶、盐和胡椒粉搅拌均匀，直至颜色呈均匀的黄色。

[ɔ:r][dʒʌst] ['slaɪtli] [fɔ:r; fər] [waɪt] [ænd; ənd] ['jeloʊ] [stri:ks] .

or	**just**	**slightly**	**for**	**white**	**and**	**yellow**	**streaks**	**.**
或者	只是	轻微地	为了	白色的	和	黄色的	连胜	.

或者只是略微出现白色和黄色的条纹。

[hi:t] ['bʌtər] [ɪn][eɪt] - [ɪntʃ] [fraɪ][pæn]['oʊvər] ['mi:diəm] [hi:t] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɑ:t] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ]

Heat	**butter**	**in**	**8**	**-**	**inch**	**fry**	**pan**	**over**	**medium**	**heat**	**until**	**just**	**hot**	**enough**	**to**	**sizzle**	**a**
热	黄油	在	8	-	英寸	炒	平底锅	超过	中等的	热	直到	只是	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个

[drɑ:p][ʌv; əv]['wɔ:tər] .

drop	**of**	**water**	**.**
降低	的	水	.

在中火下，将黄油放入 8 英寸的煎锅中加热，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[pɔ:r] [ɪn] [eg] ['mɪkstʃər] .

Pour	**in**	**egg**	**mixture**	**.**
倒	在	蛋	混合物	.

倒入蛋液。

[æz; əz]['mɪkstʃər] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][set] ,
As **mixture** **begins** **to** **set** **,**
作为 混合物 开始 到 放 ,

当混合物开始凝固时，

[tɜːrn][ə; eɪ]['pænkeɪk]['tɜːrnər]['oʊvər][ænd; ənd]['dʒentli] [drɔː] [kəm'pliːtli] [ə'krɔːs] [ðə; ðiː]['bɑːtəm] [ʌv; əv]
turn **a** **pancake** **turner** **over** **and** **gently** **draw** **completely** **across** **the** **bottom** **of**
转动 一个 饼子 车工 超过 和 轻轻地 画 完全地 穿过 这 底部 的
[pæn] ,
pan **,**
平底锅 ,

将煎饼铲翻过来，轻轻地在锅底划过整个煎饼面。

['fɔːmiŋ] [lɑːrdʒ][sɔːft]['kɜːdz] .
forming **large** **soft** **curds** **.**
成型 大的 柔软的 凝乳 .

形成大块柔软的凝乳。

[kən'tɪnjuː] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑːr; ər] ['θɪkənd] , [bʌt; bət][duː][nɑːt][stɜːr]['kɑːnstəntli] .
Continue **until** **eggs** **are** **thickened** **,** **but** **do** **not** **stir** **constantly** **.**
继续 直到 鸡蛋 是 增稠 , 但 做 不是 搅拌 不断地 .

继续搅拌至蛋液变稠，但不要不停搅拌。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑːr; ər] ['θɪkənd] [θruː'aʊt] [bʌt; bət] [stɪl] [mɔɪst] . [[wʌn]]
Cook **until** **eggs** **are** **thickened** **throughout** **but** **still** **moist** **.** **[** **1** **]**
厨师 直到 鸡蛋 是 增稠 自始至终 但 仍然 潮湿 . [1]

煮至鸡蛋完全凝固但仍保持湿润。[1]

[eg] [tɔːr'tiːə] , ['resəpi][ɑːn][peɪdʒ] - . [θriː]
Egg **Tortilla** **,** **recipe** **on** **page** **18** **.** **3**
蛋 玉米饼 , 食谱 在 页 - . 3

鸡蛋玉米饼，食谱见第18.3页。

[fraɪd] [egz]
FRIED **EGGS**
油煎 鸡蛋

煎蛋

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ]
1 **serving**
1 服务

1人份

[mɔːr] ['piːp(ə)l] [griːt] [iːtʃ] [deɪ] [wɪð; wɪθ][fraɪd] [egz] [ðæn; ðən]['eni] ['ʌðər] [staɪl] .
More **people** **greet** **each** **day** **with** **fried** **eggs** **than** **any** **other** **style** **.**
更多的 人们 迎接 每个 天 和 油煎 鸡蛋 比 任何 其他 风格 .

每天早上吃煎蛋的人比其他任何吃法都多。

[pər'hæps] [jʊə(r)] [ə; eɪ] ['sʌniːˌsaɪd] [ʌp][fæn] , [ɔːr]['oʊvər] - ['iːzi] [ɔːr]['beɪstɪd][ɪz][jʊr; jər] ['prefrəns] .
Perhaps **you're** **a** **sunnyside** **up** **fan** **,** **or** **over** **-** **easy** **or** **basted** **is** **your** **preference** **.**
也许 你是 一个 阳光灿烂 向上 扇子 , 或者 超过 - 简单的 或者 涂油 是 你的 偏爱 .

或许你喜欢单面煎蛋，或者更喜欢半熟煎蛋，又或者喜欢涂油煎蛋。

[wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː][tiː] . ['bʌtər]
1 **to** **2** **T** **.** **butter**
1 到 2 T . 黄油

1至2汤匙黄油

[egz]
Eggs
鸡蛋

鸡蛋

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[ɪn][fraɪ][pæn]['oʊvər]['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] ,
In fry pan over medium - high heat ,
在 炒 平底锅 超过 中等的 - 高的 热 ,

在中高火的煎锅中，

[kʊk] ['bʌtər] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɑːt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɑːp][ʌv; əv]['wɔːtər] .
cook butter until just hot enough to sizzle a drop of water .
厨师 黄油 直到 只是 热的 足够的 到 嘶嘶声 一个 降低 的 水 .

将黄油加热至刚好能滴入一滴水发出滋滋声的温度。

([ɪf] [ə; eɪ] ['veri] [lɑːrdʒ][pæn][ɪz] [juːst] , [mɔːr] ['bʌtər] [wɪl] [biː; bi] ['niːdɪd] .)
(If a very large pan is used , more butter will be needed .)
(如果 一个 非常 大的 平底锅 是 用过的 , 更多的 黄油 将要 是 需要 .)

（如果使用非常大的平底锅，则需要更多的黄油。）

[breɪk] [ænd; ənd][slɪp] [egz] ['ɪntuː][pæn] .
Break and slip eggs into pan .
休息 和 滑 鸡蛋 进入 平底锅 .

打入鸡蛋，轻轻滑入锅中。

[rɪ'duːs] [hiːt] [ɪ'miːdiətli] .
Reduce heat immediately .
减少 热 立即地 .

立即降低火力。

[kʊk] ['sloʊli] [tuː; tə] [dɪ'zaɪrd] ['dʌnɪs] ,
Cook slowly to desired doneness ,
厨师 缓慢地 到 想要的 完成 ,

慢火煮至所需熟度。

['spuːnɪŋ] ['bʌtər] ['oʊvər] [egz] [tuː; tə] [beɪst] [ɔːr] ['tɜːrnɪŋ] [egz] [tuː; tə] [kʊk] [bəuθ][saɪdz] .
spooning butter over eggs to baste or turning eggs to cook both sides .
勺子式 黄油 超过 鸡蛋 到 绷 或者 转弯 鸡蛋 到 厨师 两个都 侧面 .

用勺子将黄油浇在鸡蛋上进行涂抹，或者将鸡蛋翻面煎熟两面。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [teɪst] .
Season with salt and pepper to taste .
季节 和 盐 和 胡椒 到 品尝 .

根据个人口味加入盐和胡椒调味。

[poʊtʃt] [egz]
POACHED EGGS
偷猎 鸡蛋

水煮蛋

[ðə; ðɪ][wɜːrd] [poʊtʃ] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ðɪ] [frentʃ] [pɑːkɘ] [wɪtʃ] [miːnz] [tuː; tə] [pleɪs] [ɪn][ə; eɪ]
The word poach comes from the French pocher which means to place in a
这 单词 偷猎 来 从 这 法语 波切尔 哪个 方法 到 地方 在 一个
['pɑːkɪt] .
pocket .
口袋 .

poach一词源于法语pocher，意思是放入口袋。

['prɑːpərli] [poʊtʃt] , [ðə; ði][joʊk][ɪz] ['pɔkitid] ['smuːðli] [ɪn][ðə; ði] [waɪt] .

Properly	**poached**	**,**	**the**	**yolk**	**is**	**pocketed**	**smoothly**	**in**	**the**	**white**	**.**
适当地	偷猎	,	这	蛋黄	是	口袋	顺利	在	这	白色的	.

煮得恰到好处的水煮蛋，蛋黄会平滑地包裹在蛋白中。

['breɪkɪŋ] [iːtʃ] [eg] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːsər] [bɪ'fɔːr] ['slɪpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ˈɪntuː][ðə; ði]['wɔːtər][ɪz]['dʒentlər][ðæn; ðən]

Breaking	**each**	**egg**	**into**	**a**	**saucer**	**before**	**slipping**	**it**	**into**	**the**	**water**	**is**	**gentler**	**than**
打破	每个	蛋	进入	一个	碟子	前	滑倒	它	进入	这	水	是	更温和	比

['krækɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][də'rektli; daɪ'rektli][ɪn] ,

cracking	**it**	**directly**	**in**	**,**
裂纹	它	直接地	在	,

先把鸡蛋打入碟子里再放入水中，比直接把鸡蛋打入水中要温和得多。

[ænd; ənd][prɪ'vɛnts, priː'vɛnts]['mɪsˌhæps] .

and	**prevents**	**mishaps**	**.**
和	阻止	事故	.

并能防止事故发生。

[ɔɪl]

Oil
油

油

['wɔːtər] , [mɪlk] [ɔːr] [brɔːθ]

Water	**,**	**milk**	**or**	**broth**
水	,	牛奶	或者	肉汤

水、牛奶或肉汤

[egz]

Eggs
鸡蛋

鸡蛋

['laɪtli] [ɔɪl][ə; eɪ] ['sɔːspæn] .

Lightly	**oil**	**a**	**saucepan**	**.**
轻轻	油	一个	平底锅	.

在平底锅上轻轻抹一层油。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['wɔːtər][tuː; tə] [fɪl] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [diːp] .

Add	**enough**	**water**	**to**	**fill**	**2**	**inches**	**deep**	**.**
添加	足够的	水	到	充满	2	英寸	深的	.

加水至水深2英寸。

[hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['oʊvər] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] .

Heat	**to**	**boiling**	**over**	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**.**
热	到	沸腾	超过	中等的	-	高的	热	.

用中高火加热至沸腾。

[rɪ'duːs] [hiːt] [tuː; tə] [kiːp] ['wɔːtər][æt; ət][ə; eɪ] ['sɪmər] .

Reduce	**heat**	**to**	**keep**	**water**	**at**	**a**	**simmer**	**.**
减少	热	到	保持	水	在	一个	煨	.

调小火，保持水微沸。

[breɪk] [egz] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['ɪntuː] [dɪʃ] , [ðen] [slɪp] [iːtʃ] [eg] ['ɪntuː]['wɔːtər] ,

Break	**eggs**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**into**	**dish**	**,**	**then**	**slip**	**each**	**egg**	**into**	**water**	**,**
休息	鸡蛋	,	一	在	一个	时间	,	进入	盘子	,	然后	滑	每个	蛋	进入	水	,

将鸡蛋一个一个地打入盘中，然后将每个鸡蛋滑入水中。

['hoʊldɪŋ] [dɪʃ] [kloʊz][tuː; tə] ['wɔtɝz] ['sɜːrfɪs] .

holding	**dish**	**close**	**to**	**water's**	**surface**	**.**
保持	盘子	关闭	到	水的	表面	.

将盘子靠近水面。

['sɪmər] [θriː][tuː; tə][faɪv] ['mɪnɪts] [di'pendiŋ] [ɑːn] [dɪ'zaɪrd] ['dʌnɪs] .

Simmer	**3**	**to**	**5**	**minutes**	**depending**	**on**	**desired**	**doneness**	**.**
煨	3	到	5	分钟	取决于	在	想要的	完成	.

根据个人喜好，炖煮 3 至 5 分钟。

[wen] [dʌn] , [lɪft] [egz] [wɪð; wɪθ] ['slɑːtɪd] ['pænkeɪk] ['tɜːrnər][ɔːr] [spuːn] ['ɑːntə][əb'zɔːrbənt,əb'sɔːrbənt]

When	**done**	**,**	**lift**	**eggs**	**with**	**slotted**	**pancake**	**turner**	**or**	**spoon**	**onto**	**absorbent**
什么时候	完毕	,	举起	鸡蛋	和	开槽	饼子	车工	或者	勺子	到	吸收剂

['peɪpər] .

paper	**.**
纸	.

完成后，用漏勺或勺子将鸡蛋捞出，放在吸水纸上。

[dreɪn] [ænd; ənd] [trɪm] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Drain	**and**	**trim**	**edges**	**,**	**if**	**desired**	**.**
流走	和	修剪	边缘	,	如果	想要的	.

如有需要，沥干水分并修剪边缘。

[egz] ['benədɪkt] , ['resəpi] [ɑːn] [peɪdʒ] ['sɛvən] . [fɔːr]

Eggs	**Benedict**	**,**	**recipe**	**on**	**page**	**7**	**.**	**4**
鸡蛋	本尼迪克特	,	食谱	在	页	7	.	4

班尼迪克蛋，食谱见第7.4页。

[beɪkt] ([ʃɜɹd])

BAKED	**(**	**SHIRRED**	**)**
烘焙	(	褶皱	)

烤制（褶皱）

[egz]

EGGS
鸡蛋

鸡蛋

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	**servings**
4	份量

4人份

['beɪkɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [weɪ] [tuː; tə] [prɪ'per] [egz] [ɪn]['kwɑːntəti] — [juː; jʊ][kæn; kən]['mʌltɪplaɪ][ðə; ði]

Baking	**is**	**a**	**good**	**way**	**to**	**prepare**	**eggs**	**in**	**quantity**	**—**	**you**	**can**	**multiply**	**the**
烘烤	是	一个	好的	方式	到	准备	鸡蛋	在	数量	—	你	能	乘	这

['fɑːloʊɪŋ] ['resəpi][tuː; tə] [sɜːrv] [ə; eɪ]['lɑːrdʒər] [gruːp] .

following	**recipe**	**to**	**serve**	**a**	**larger**	**group**	**.**
下列的	食谱	到	服务	一个	更大的	团体	.

烘焙是大量准备鸡蛋的好方法——您可以按比例增加以下食谱的用量，以满足更多人的需求。

[ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [kriːm] ['gɪvz] [ðə; ði] [egz] [ə; eɪ]['sɑːftɜ˞, 'sɔftɜ˞] ['fɪnɪʃ] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv]

The	**addition**	**of**	**cream**	**gives**	**the**	**eggs**	**a**	**softer**	**finish**	**than**	**that**	**of**
这	添加	的	奶油	给予	这	鸡蛋	一个	更柔和	结束	比	那	的

['stændərd] [fraɪd] [ɔːr] [poʊtʃt] [egz] .

standard	**fried**	**or**	**poached**	**eggs**	**.**
标准	油煎	或者	偷猎	鸡蛋	.

加入奶油后，鸡蛋的口感比普通煎蛋或水煮蛋更柔滑。

[eɪt] [egz]

8	**eggs**
8	鸡蛋

8个鸡蛋

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

¼ [siː] . [hæf][ænd; ənd][hæf][ɔːr] [laɪt] [kriːm]
¼ C . half and half or light cream
¼ C . 一半 和 一半 或者 光 奶油

¼ 杯半奶油或淡奶油

[fɔːr][tiː'ɛs'piː] .
4 tsp .
4 茶匙 .

4茶匙

['bʌtər] , [dɪ'vaɪdɪd]
butter , divided
黄油 , 分割

黄油，分装

[griːs] [fɔːr] ['ræməkɪn] , ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] , [ɔːr][lɑːrdʒ] ['kʌstərd] [kʌps] .
Grease four ramekins , shallow baking dishes , or large custard cups .
润滑脂 四 烤盅 , 浅的 烘烤 菜肴 , 或者 大的 蛋奶冻 杯子 .

在四个烤盅、浅烤盘或大号蛋奶冻杯中抹油。

[breɪk] [ænd; ənd][slɪp] [tuː] [egz] ['ɪntuː] [iːtʃ] ['ræməkɪn] .
Break and slip two eggs into each ramekin .
休息 和 滑 二 鸡蛋 进入 每个 烤盅 .

打入两个鸡蛋，分别放入每个烤碗中。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [teɪst] .
Season with salt and pepper to taste .
季节 和 盐 和 胡椒 到 品尝 .

根据个人口味加入盐和胡椒调味。

[spuːn] [wʌn] ['teɪblspuːn] [hæf][ænd; ənd][hæf]['oʊvər] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] .
Spoon 1 tablespoon half and half over each serving .
勺子 1 汤匙 一半 和 一半 超过 每个 服务 .

每份上淋1汤匙半奶油。

[dɑːt] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ][wʌn] ['tiːspuːn] ['bʌtər] .
Dot each with 1 teaspoon butter .
点 每个 和 1 茶匙 黄油 .

在每个小圆点上放1茶匙黄油。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] [waɪts] [ɑːr; ər][set][ænd; ənd] [joʊk] [ɑːr; ər][sɔːft][ænd; ənd]
Bake in preheated 350° F . oven until whites are set and yolks are soft and
烤 在 预热 350° F . 烤箱 直到 白人 是 放 和 蛋黄 是 柔软的 和
['kriːmi] ,
creamy ,
奶油状 ,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤，直到蛋白凝固，蛋黄柔软顺滑。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
about 15 minutes .
关于 - 分钟 .

大约15分钟。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[sɔːft] - [kʊkt] [egz]
SOFT - COOKED EGGS
柔软的 - 煮熟 鸡蛋

溏心蛋

[egz] ['stɑːrtɪd] [ɪn] [ʌn'hiːtɪd] ['wɔːtər] [ɑːr; ər] [les] [æpt] [tuː; tə] [kræk] [ðæn; ðən] [wʌnz] [pʊt] ['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Eggs started in unheated water are less apt to crack than ones put into boiling water .
鸡蛋 开始 在 未加热 水 是 较少的 易于 到 裂缝 比 一个 放 进入 沸腾 水 .

用未加热的水煮的鸡蛋比用沸水煮的鸡蛋更不容易破裂。

['fɑːloʊ] [ðə; ði] [də'rekʃ(ə)nz] [bɪ'loʊ] , [ænd; ənd] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['speʃ(ə)l] [triːt] , [sɜːrv] [sɔːft] - [kʊkt] [egz] [ɪn] [eg] [kʌps] ,
Follow the directions below , and for a special treat , serve soft - cooked eggs in egg cups ,
跟随 这 方向 以下 , 和 为了 一个 特别的 对待 , 服务 柔软的 - 煮熟 鸡蛋 在 蛋 杯子 ,

按照以下说明操作，如果想要更特别的口感，可以将溏心蛋盛在蛋杯中。

[ɪn] [ðə; ði] [ˌjʊrə'piːən] ['fæʃ(ə)n] .
in the European fashion .
在 这 欧洲的 时尚 .

按照欧洲的风格。

[egz]
Eggs
鸡蛋

鸡蛋

['wɔːtər]
Water
水

水

[pʊt] [egz] [ɪn] ['sɪŋg(ə)l] ['leɪər] [ɪn] ['sɔːspæn] .
Put eggs in single layer in saucepan .
放 鸡蛋 在 单身的 层 在 平底锅 .

将鸡蛋平铺在平底锅中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [tæp] ['wɔːtər] [tuː; tə] [kʌm] [æt; ət] [liːst] [wʌn] [ɪntʃ] [ə'bʌv] [egz] .
Add enough tap water to come at least 1 inch above eggs .
添加 足够的 轻敲 水 到 来 在 至少 1 英寸 多于 鸡蛋 .

加入足够的自来水，使水面至少高出鸡蛋 1 英寸。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['kwɪkli] [brɪŋ] [dʒʌst] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Cover and quickly bring just to boiling .
覆盖 和 迅速地 带来 只是 到 沸腾 .

盖上盖子，快速煮沸。

[tɜːrn] [ɔːf] [hiːt] .
Turn off heat .
转动 离开 热 .

关闭加热装置。

[ɪf] ['nesəseri] , [rɪ'muːv] [pæn] [frʌm; frəm] ['bɜːrnər] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['fɜːrðər] ['bɔɪlɪŋ] .
If necessary , remove pan from burner to prevent further boiling .
如果 必要的 , 消除 平底锅 从 刻录机 到 防止 更远 沸腾 .

如有必要，请将锅从炉子上移开，以防止水继续沸腾。

[let] [egz] [stænd] ['kʌvərd] [ɪn][ðə; ði][hɑːt]['wɔːtər][wʌn][tuː; tə][fɔːr] ['mɪnɪts] , [di'pendiŋ] [ɑːn] [dɪ'zaɪrd]

Let	eggs	stand	covered	in	the	hot	water	1	to	4	minutes	,	depending	on	desired
让	鸡蛋	站立	涵盖	在	这	热的	水	1	到	4	分钟	,	取决于	在	想要的

['dʌnɪs] .

doneness	.
完成	.

将鸡蛋盖上盖子，在热水中浸泡 1 至 4 分钟，具体时间取决于所需的熟度。

[ɪ'miːdiətli] [rʌn] [koʊld]['wɔːtər]['oʊvər] [egz] [ɔːr][pʊt][ðem; ðəm][ɪn][aɪs]['wɔːtər][ʌn'tɪl] [kuːl] [ɪ'nʌf]

Immediately	run	cold	water	over	eggs	or	put	them	in	ice	water	until	cool	enough
立即地	跑步	寒冷的	水	超过	鸡蛋	或者	放	他们	在	冰	水	直到	凉爽的	足够的

[tuː; tə]['hænd(ə)l] .

to	handle	.
到	处理	.

立即用冷水冲洗鸡蛋，或将鸡蛋放入冰水中冷却至可以处理的程度。

[tuː; tə] [sɜːrv] , [breɪk] [ʃel] [θruː] ['mɪd(ə)l][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [naɪf] .

To	serve	,	break	shell	through	middle	with	a	knife	.
到	服务	,	休息	壳	通过	中间	和	一个	刀	.

食用时，用刀从中间划开贝壳。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['tiːspuːn] , [skuːp] [eg] [aʊt][ʌv; əv] [iːtʃ] [hæf] [ʃel] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] .

With	a	teaspoon	,	scoop	egg	out	of	each	half	shell	into	serving	dish	.
和	一个	茶匙	,	舀	蛋	出去	的	每个	一半	壳	进入	服务	盘子	.

用茶匙将鸡蛋从每个半壳中舀出，放入盛菜盘中。

[tuː; tə] [sɜːrv] [ɪn][æn; ən] [eg] [kʌp] , [pʊt][ðə; ði] [eg] [ɪn][kʌp] [smɔːl] [end] [daʊn] ,

To	serve	in	an	egg	cup	,	put	the	egg	in	cup	small	end	down	,
到	服务	在	一个	蛋	杯子	,	放	这	蛋	在	杯子	小的	结尾	向下	,

如果用蛋杯盛装，请将鸡蛋小头朝下放入蛋杯中。

[slaɪs] [ɔːf][lɑːrdʒ][end][ʌv; əv] [eg] [wɪð; wɪθ] [naɪf] [ænd; ənd] [iːt] [frʌm; frəm] [ʃel] .

slice	off	large	end	of	egg	with	knife	and	eat	from	shell	.
片	离开	大的	结尾	的	蛋	和	刀	和	吃	从	壳	.

用刀切掉鸡蛋的大头，然后从蛋壳里吃掉。

[hɑːrd] - [kʊkt] [egz]

HARD	-	COOKED	EGGS
难的	-	煮熟	鸡蛋

煮熟的鸡蛋

[noʊ] ['wʌndər] “ [hɑːrd] [bɔɪld] ” [hæz; həz] [kʌm] [tuː; tə] [miːn] [ə; eɪ] [tʌf] ['kærəktər] — ['bɔɪlɪŋ]

No	wonder	“	hard	boiled	”	has	come	to	mean	a	tough	character	—	boiling
不	想知道	“	难的	煮沸	”	有	来	到	意思是	一个	艰难的	特点	—	沸腾

['tʌfnz] [ðə; ði] ['delɪkət] ['proʊtiːn][ʌv; əv] [eg] .

toughens	the	delicate	protein	of	egg	.
增强	这	精美的	蛋白质	的	蛋	.

难怪“硬煮”一词用来形容性格强硬的人——煮鸡蛋会使鸡蛋中脆弱的蛋白质变硬。

['dʒentlər] ['kʊkɪŋ] [peɪz] [ɔːf][ɪn] ['tendərnəs] .

Gentler	cooking	pays	off	in	tenderness	.
更温和	烹饪	支付	离开	在	压痛	.

温和的烹饪方式能带来更嫩滑的口感。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['meθəd] [ʌv; əv] ['tɜːrnɪŋ] [ðə; ði] [hiːt] [ɔːf] [wen] [ðə; ði]['wɔːtər] [ə'proʊtʃɪz] [ðə; ði]

The	following	method	of	turning	the	heat	off	when	the	water	approaches	the
这	下列的	方法	的	转弯	这	热	离开	什么时候	这	水	方法	这

['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [hæz; həz] [tuː] [æd'væntɪdʒɪz] — [ˌaɪ 'tiː][wəʊnt] ['tʌfn] [ðə; ði] [eg] ,

boiling	point	has	two	advantages	—	it	won't	toughen	the	egg	,
沸腾	观点	有	二	优势	—	它	惯于	增强	这	蛋	,

当水接近沸点时关火的这种方法有两个优点——不会使鸡蛋变硬，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [seɪvz] ['enərdʒi] .

and	it	saves	energy	.
和	它	保存	活力	.

而且它还能节约能源。

[egz]

Eggs

鸡蛋

鸡蛋

['wɔːtər]

Water

水

水

[pʊt] [egz] [ɪn]['sɪŋg(ə)l] ['leɪər] [ɪn] ['sɔːspæn] .

Put	eggs	in	single	layer	in	saucepan	.
放	鸡蛋	在	单身的	层	在	平底锅	.

将鸡蛋平铺在平底锅中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [tæp]['wɔːtər][tuː; tə] [kʌm] [æt; ət] [liːst] [wʌn] [ɪntʃ] [ə'bʌv] [egz] .

Add	enough	tap	water	to	come	at	least	1	inch	above	eggs	.
添加	足够的	轻敲	水	到	来	在	至少	1	英寸	多于	鸡蛋	.

加入足够的自来水，使水面至少高出鸡蛋 1 英寸。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['kwɪkli] [brɪŋ] [dʒʌst][tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .

Cover	and	quickly	bring	just	to	boiling	.
覆盖	和	迅速地	带来	只是	到	沸腾	.

盖上盖子，快速煮沸。

[tɜːrn] [ɔːf] [hiːt] .

Turn	off	heat	.
转动	离开	热	.

关闭加热装置。

[ɪf] ['nesəseri] , [rɪ'muːv] [pæn][frʌm; frəm]['bɜːrnər][tuː; tə] [prɪ'vent] ['fɜːrðər] ['bɔɪlɪŋ] .

If	necessary	,	remove	pan	from	burner	to	prevent	further	boiling	.
如果	必要的	,	消除	平底锅	从	刻录机	到	防止	更远	沸腾	.

如有必要，请将锅从炉子上移开，以防止水继续沸腾。

[let] [egz] [stænd] ['kʌvərd] [ɪn][ðə; ði][hɑːt]['wɔːtər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][lɑːrdʒ] [egz] .

Let	eggs	stand	covered	in	the	hot	water	15	to	17	minutes	for	large	eggs	.
让	鸡蛋	站立	涵盖	在	这	热的	水	-	到	-	分钟	为了	大的	鸡蛋	.

大鸡蛋需用盖子盖好，在热水中浸泡 15 至 17 分钟。

([ə'dʒʌst] [taɪm] [ʌp] [ɔːr] [daʊn] [baɪ] [ə'baʊt] [θriː] ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [saɪz]['lɑːrdʒər][ɔːr]['smɔːlər] .)

(	Adjust	time	up	or	down	by	about	3	minutes	for	each	size	larger	or	smaller	.	)
(	调整	时间	向上	或者	向下	经过	关于	3	分钟	为了	每个	尺寸	更大的	或者	较小的	.	)

（每增大或减小一个尺码，时间大约相应增加或减少3分钟。）

[ɪ'miːdiətli] [rʌn] [koʊld]['wɔːtər]['oʊvər] [egz] [ɔːr] [pʊt] [ðem; ðəm][ɪn][aɪs]['wɔːtər][ʌn'tɪl] [kəm'pliːtli] [kuːld] .

Immediately	run	cold	water	over	eggs	or	put	them	in	ice	water	until	completely	cooled	.
立即地	跑步	寒冷的	水	超过	鸡蛋	或者	放	他们	在	冰	水	直到	完全地	冷却	.

立即用冷水冲洗鸡蛋或将其放入冰水中直至完全冷却。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [ʃel] , [kræk] [ˌaɪ 'tiː][baɪ] ['tæpɪŋ] ['dʒentli][ɔːl]['oʊvər] .

To	remove	shell	,	crack	it	by	tapping	gently	all	over	.
到	消除	壳	,	裂缝	它	经过	窃听	轻轻地	全部	超过	.

要去除外壳，轻轻敲击外壳使其裂开。

[roʊl] [eg] [bɪ'twi:n] [hændz][tu:; tə]['lu:s(ə)n] [ʃel] , [ðen] [pi:l] , ['sta:tiŋ] [æt; ət][lɑ:rdʒ][end] .

Roll	egg	between	hands	to	loosen	shell	,	then	peel	,	starting	at	large	end	.
卷	蛋	之间	双手	到	松开	壳	,	然后	果皮	,	开始	在	大的	结尾	.

用双手滚动鸡蛋以松动蛋壳，然后从大头开始剥壳。

[hoʊld] [eg] ['ʌndər] ['rʌnɪŋ] [koʊld]['wɔ:tər][ɔ:r][dɪp][ɪn] [boʊl] [ʌv; əv]['wɔ:tər][tu:; tə][help] [i:z] [ɔ:f] [ʃel] .

Hold	egg	under	running	cold	water	or	dip	in	bowl	of	water	to	help	ease	off	shell	.
抓住	蛋	在下面	跑步	寒冷的	水	或者	蘸	在	碗	的	水	到	帮助	舒适	离开	壳	.

[faɪv]

5
5

将鸡蛋放在流动的冷水下冲洗或浸入一碗水中，有助于轻松剥去蛋壳。5

[taɪm] - ['testɪd] ['feivərits]

Time	-	Tested	Favorites
时间	-	测试	收藏夹

经久不衰的经典之选

[eg] ['sæləd]

EGG	SALAD
蛋	沙拉

鸡蛋沙拉

[fɔ:r] ['sɜ˞:vɪŋz] [ɔ:r][ˌtu:'tu:] [kʌps]

4	servings	or	2	cups
4	份量	或者	2	杯子

4人份或2杯

[ðɪs] ['pɑ:pjələr][ˌkɑ:mbɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv][hɑ:rd] - [kʊkt] [egz] , ['meɪəneɪz] ,

This	popular	combination	of	hard	-	cooked	eggs	,	mayonnaise	,
这	受欢迎的	组合	的	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	蛋黄酱	,

这种由煮熟的鸡蛋、蛋黄酱组成的流行组合，

[ænd; ənd] ['si:zniŋz] [ɪz]['ɔ:f(ə)n] [sɜ:rvd] [ɪn]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz][ɔ:r][ɪn] [sku:pt] - [aʊt] [tə'meɪtoʊz] .

and	seasonings	is	often	served	in	sandwiches	or	in	scooped	-	out	tomatoes	.
和	调味料	是	经常	服务	在	三明治	或者	在	抢先报道	-	出去	西红柿	.

调味料通常夹在三明治里或挖空的西红柿里。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [greɪt] , [tu:] , [sɜ:rvd] [ɪn][ə; eɪ] ['letɪs] [kʌp] .

It	is	great	,	too	,	served	in	a	lettuce	cup	.
它	是	伟大的	,	也	,	服务	在	一个	莴苣	杯子	.

用生菜叶盛装也很美味。

¼ [si:] . ['meɪəneɪz]

¼	C	.	mayonnaise
¼	C	.	蛋黄酱

¼ 杯蛋黄酱

[ˌtu:'tu:][ti:'ɛs'pi:] .

2	tsp	.
2	茶匙	.

茶匙

['lemən][dʒu:s]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

[wʌn][ti:'ɛs'pi:] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]
instant **minced** **onion**
立即的 剁碎 洋葱

速溶洋葱碎

½ [tiː'ɛs'piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¼ [tiː'ɛs'piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

[sɪks][hɑːrd] - [kʊkt] [egz]
6 **hard** **-** **cooked** **eggs**
6 难的 - 煮熟 鸡蛋

6个煮熟的鸡蛋

½ [siː] . ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['seləri]
½ **C** **.** **finely** **chopped** **celery**
½ C . 精细地 切碎 芹菜

½ 杯切碎的芹菜

[fɔːr] ['letɪs] [liːvz]
4 **lettuce** **leaves**
4 莴苣 树叶

4片生菜叶

[blend] [tə'geðər] ['meɪəneɪz] , ['lemən][dʒuːs] , ['ʌnjən] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Blend **together** **mayonnaise** **,** **lemon** **juice** **,** **onion** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
混合 一起 蛋黄酱 , 柠檬 汁 , 洋葱 , 盐 和 胡椒 .

将蛋黄酱、柠檬汁、洋葱、盐和胡椒粉混合在一起。

[kʌt] [fɔːr]['slaɪsɪz][frʌm; frəm]['sentər][ʌv; əv][wʌn] [eg] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːrv] [fɔːr; fər] ['gɑːrnɪʃ] .
Cut **4** **slices** **from** **center** **of** **1** **egg** **and** **reserve** **for** **garnish** **.**
切 4 切片 从 中心 的 1 蛋 和 预订 为了 装饰 .

从1个鸡蛋的中心切下4片，留作装饰用。

[tʃɑːp] [ɔːl] [rɪ'meɪnɪŋ] [egz] .
Chop **all** **remaining** **eggs** **.**
劈 全部 其余的 鸡蛋 .

将剩下的鸡蛋全部切碎。

[stɜːr] [tʃɑːpt] [egz] [ænd; ənd] ['seləri] ['ɪntuː] ['meɪəneɪz] ['mɪkstʃər] [ʌn'tɪl] ['mɔɪsnd] [θruː'aʊt] .
Stir **chopped** **eggs** **and** **celery** **into** **mayonnaise** **mixture** **until** **moistened** **throughout** **.**
搅拌 切碎 鸡蛋 和 芹菜 进入 蛋黄酱 混合物 直到 湿润 自始至终 .

将切碎的鸡蛋和芹菜拌入蛋黄酱混合物中，直至完全湿润。

[fɔːr; fər] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] , [spuːn] [ə'baʊt] ½ [kʌp]['ɪntuː][ə; eɪ] ['letɪs] [liːf] .
For **each** **serving** **,** **spoon** **about** **½** **cup** **into** **a** **lettuce** **leaf** **.**
为了 每个 服务 , 勺子 关于 ½ 杯子 进入 一个 莴苣 叶子 .

每份用勺子舀约 ½ 杯放入一片生菜叶中。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [rɪ'zɜːrvd] [eg] [slaɪs] .
Garnish **with** **reserved** **egg** **slice** **.**
装饰 和 预订的 蛋 片 .

用预留的蛋片装饰。

[,veəri:'eiʃənz] : [ˌeɪ diː 'diː] ['eni] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə] [teɪst] :
Variations **:** **Add** **any** **of** **the** **following** **ingredients** **to** **taste** **:**
变体 : 添加 任何 的 这 下列的 原料 到 品尝 :

变化：可根据口味添加以下任意配料：

[slaɪst] [ɔːr] [tʃɑːpt] [raɪp] [ɔːr] [griːn] ['pɪtɪd] ['ɑːlɪvz]
Sliced **or** **chopped** **ripe** **or** **green** **pitted** **olives**
切片 或者 切碎 成熟 或者 绿色的 凹坑 橄榄

切片或切碎的成熟或青色去核橄榄

[tʃɑːpt] [griːn] ['pepər] , ['mʌʃrʊmz] , ['pɑːrsli] , [tʃaɪvz] [ɔːr] ['wɔːtərkres]
Chopped **green** **pepper** **,** **mushrooms** **,** **parsley** **,** **chives** **or** **watercress**
切碎 绿色的 胡椒 , 蘑菇 , 香菜 , 细香葱 或者 西洋菜

切碎的青椒、蘑菇、欧芹、细香葱或西洋菜

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærəts]
Shredded **carrots**
碎 胡萝卜

胡萝卜丝

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [ɔːr] [swɪs] [tʃiːz]
Shredded **Cheddar** **or** **Swiss** **cheese**
碎 切达干酪 或者 瑞士 奶酪

切达干酪丝或瑞士干酪丝

['krʌmbld] ['beɪkən]
Crumbled **bacon**
崩溃了 熏肉

碎培根

[tʃɑːpt] [pə'mentoʊ] [strɪps] , ['ʌnjənz]
Chopped **pimiento** **strips** **,** **onions**
切碎 辣椒 条状物 , 洋葱

切碎的甜椒条，洋葱

['devəld] [egz]
DEVILED **EGGS**
魔鬼 鸡蛋

魔鬼蛋

[eɪt] [tuː; tə] - ['sɝːvɪŋz]
8 **to** **10** **servings**
8 到 - 份量

8至10人份

[ðiːz] [stʌft] [egz] [ɑːr; ər] [soʊ] ['pɑːpjələr] [æt; ət] ['pikniks] [ænd; ənd] ['bʌfits] [ðæt] [ðə; ði] [neɪm] “
These **stuffed** **eggs** **are** **so** **popular** **at** **picnics** **and** **buffets** **that** **the** **name** **“**
这些 填充 鸡蛋 是 所以 受欢迎的 在 野餐 和 自助餐 那 这 姓名 “
['devəld] ” [siːmz] [ˌʌndɪ'zɜːrvd] .
deviled **”** **seems** **undeserved** **.**
魔鬼 ” 似乎 不应得的 .

这些酿蛋在野餐和自助餐上非常受欢迎，以至于“魔鬼蛋”这个名字似乎名不副实。

[ˌaɪ ˈtiː] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði][ˈfaɪəri] [ˈsiːzniŋz] [ˈsʌmtaɪmz] [juːst] ; [ˈmaɪldər][ˌveəriːˈeiʃənz][ɑːr; ər]

It	comes	from	the	fiery	seasonings	sometimes	used	;	milder	variations	are
它	来	从	这	火热	调味料	有时	用过的	;	较温和	变体	是

[bɪˈloʊ] .

below	.
以下	.

它源于有时会使用的辛辣调味料；下面是较温和的版本。

[sɪks][hɑːrd] - [kʊkt] [egz]

6	hard	-	cooked	eggs
6	难的	-	煮熟	鸡蛋

6个煮熟的鸡蛋

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [ˈmeɪəneɪz]

2	T	.	mayonnaise
2	T	.	蛋黄酱

汤匙蛋黄酱

½ [tuː; tə][wʌn][tiːˈɛsˈpiː] .

½	to	1	tsp	.
½	到	1	茶匙	.

½ 至 1 茶匙

[prɪˈperd] [ˈmʌstərd]

prepared	mustard
准备	芥末

芥末酱

½ [tiːˈɛsˈpiː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[ˈlemən][dʒuːs]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[ˈwustəʃiə] [sɔːs]

Worcestershire	sauce
伍斯特郡	酱

伍斯特沙司

⅛ [tiːˈɛsˈpiː] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

[kʌt] [egz] [ɪn][hæf]['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz] .
Cut **eggs** **in** **half** **lengthwise** **.**
切 鸡蛋 在 一半 纵向 .

将鸡蛋纵向切成两半。

[rɪ'mu:v] [joʊk] [ænd; ənd][set] [waɪts] [ə'saɪd] .
Remove **yolks** **and** **set** **whites** **aside** **.**
消除 蛋黄 和 放 白人 旁边 .

取出蛋黄，将蛋白放在一旁备用。

[mæʃ] [joʊk] [wɪð; wɪθ][fɔ:rk] , [ðen] [blend][ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] .
Mash **yolks** **with** **fork** **,** **then** **blend** **in** **remaining** **ingredients** **.**
捣碎 蛋黄 和 叉 , 然后 混合 在 其余的 原料 .

用叉子将蛋黄捣碎，然后拌入剩余的食材。

[ri:'fɪl; 'ri:fɪl] [waɪts] ['ju:zɪŋ][ə'baʊt][wʌn] ['teɪblspu:n] [joʊk]['mɪkstʃər][fɔ:r; fər] [i:tʃ] [eg] [hæf] .
Refill **whites** **using** **about** **1** **tablespoon** **yolk** **mixture** **for** **each** **egg** **half** **.**
补充装 白人 使用 关于 1 汤匙 蛋黄 混合物 为了 每个 蛋 一半 .

每半个鸡蛋，用约 1 汤匙蛋黄混合物填充蛋白。

[,veəri:'eiʃənz] : [,eɪ di: 'di:]['eni][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ɪn'gri:diənts] [tu:; tə][joʊk]['mɪkstʃər] :
Variations **:** **Add** **any** **of** **the** **following** **ingredients** **to** **yolk** **mixture** **:**
变体 : 添加 任何 的 这 下列的 原料 到 蛋黄 混合物 :

变化做法：在蛋黄混合物中加入以下任意一种配料：

[tʃɑ:pt] ['pɑ:rsli] [ɔ:r] [tʃaɪvz]
Chopped **parsley** **or** **chives**
切碎 香菜 或者 细香葱

切碎的欧芹或细香葱

['devəld] [hæm]
Deviled **ham**
魔鬼 火腿

魔鬼火腿

[dreɪnd] ['taɪni] [ʃrɪmp] [ɔ:r] [fleɪkt] ['tu:nə]
Drained **tiny** **shrimp** **or** **flaked** **tuna**
排水 微小的 虾 或者 片状的 金枪鱼

沥干水分的小虾仁或金枪鱼片

[mɪnst] ['ʌnjən]
Minced **onion**
剁碎 洋葱

洋葱碎

['faɪnli] [mɪnst] [hæm]
Finely **minced** **ham**
精细地 剁碎 火腿

精细切碎的火腿

[swi:t] ['pɪkl] ['relɪʃ]
Sweet **pickle** **relish**
甜的 泡菜 尽情享用

甜腌菜酱

['pɑ:rsli] [fleɪks]
Parsley **flakes**
香菜 薄片

欧芹片

['faɪnli]	[tʃɑ:pt]	['pɪtɪd]	[raɪp]	[ɔ:r]	[gri:n]	['ɑ:lɪvz]	,	['rædɪʃiz]	[ɔ:r]	['seləri]
Finely	**chopped**	**pitted**	**ripe**	**or**	**green**	**olives**	**,**	**radishes**	**or**	**celery**
精细地	切碎	凹坑	成熟	或者	绿色的	橄榄	,	萝卜	或者	芹菜

切碎的去核成熟或青橄榄、萝卜或芹菜

['greɪtɪd]	['pɑ:rməzɑ:n,'pɑ:rməzæn]	[tʃi:z]
Grated	**Parmesan**	**cheese**
磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

磨碎的帕玛森奶酪

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd]	['tʃedər]	[tʃi:z]
Shredded	**Cheddar**	**cheese**
碎	切达干酪	奶酪

切达干酪丝

['toʊstɪd]	['sesəmi]	[si:dz]	[ɔ:r]	['faɪnli]	[tʃɑ:pt]	nuts6
Toasted	**sesame**	**seeds**	**or**	**finely**	**chopped**	**nuts6**
烤过的	芝麻	种子	或者	精细地	切碎	nuts6

烤芝麻或切碎的坚果6

[mi:t]	['bætər]	:
MEAT	**BATTER**	**:**
肉	连击	:

肉糊:

[ɪ'nʌf]	[fɔ:r; fər]	[wʌn]	['brɔɪlər]	[ɔ:r]	[sɪks]	['sɜ˞:vɪŋz]	[ʌv; əv]	[fraɪd]	[mi:t]
Enough	**for**	**1**	**broiler**	**or**	**6**	**servings**	**of**	**fried**	**meat**
足够的	为了	1	肉鸡	或者	6	份量	的	油煎	肉

足够一只烤鸡或6人份炸肉。

[ðɪs]	[meɪ]	[bi:; bi]	[ju:st]	[fɔ:r; fər]	['bætər]	-	[fraɪd]	['tʃɪkɪn]	[ɔ:r]	[wʌn]	['vɜ:rʒ(ə)n]	[ʌv; əv]	['tʃɪkɪn]	-	[fraɪd]	[steɪk]
This	**may**	**be**	**used**	**for**	**batter**	**-**	**fried**	**chicken**	**or**	**one**	**version**	**of**	**chicken**	**-**	**fried**	**steak**
这	可能	是	用过的	为了	连击	-	油煎	鸡	或者	一	版本	的	鸡	-	油煎	牛排

.

:

.

这可以用于裹面糊炸鸡或某种形式的炸鸡排。

['spaɪsɪz]	[sʌtʃ]	[æz; əz]	['gɑ:rlɪk]	[sɔ:lt]	[ɔ:r]	[pə'pri:kə]	[meɪ]	[bi:; bi]	['ædɪd]	[tu:; tə]	[ðə; ði]	['flaʊər]	[tu:; tə]	[tʃeɪndʒ]
Spices	**such**	**as**	**garlic**	**salt**	**or**	**paprika**	**may**	**be**	**added**	**to**	**the**	**flour**	**to**	**change**
香料	这样的	作为	蒜	盐	或者	辣椒	可能	是	额外	到	这	面粉	到	改变

[ðə; ði]	['fleɪvər]	[frʌm; frəm]	[taɪm]	[tu:; tə]	[taɪm]	.
the	**flavor**	**from**	**time**	**to**	**time**	**.**
这	味道	从	时间	到	时间	.

为了改变口味，可以不时地在面粉中加入蒜盐或辣椒粉等香料。

[ˌtu:'tu:]	[egz]
2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

½	[si:]	.	[mɪlk]
½	**C**	**.**	**milk**
½	C	.	牛奶

半杯牛奶

[wʌn]	[si:]	.	['ʌn'siftid]	['flaʊər]
1	**C**	**.**	**unsifted**	**flour**
1	C	.	未经筛选的	面粉

杯未过筛面粉

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

['dʌb(ə)l] - ['æktɪŋ] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

double	-	acting	baking	powder
双倍的	-	表演	烘烤	粉末

双效泡打粉

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[ɪn][ə; eɪ] [diːp] [boʊl] , [biːt] [ðə; ðɪ] [egz] [ænd; ənd] [mɪlk] ['laɪtli] .

In	a	deep	bowl	,	beat	the	eggs	and	milk	lightly	.
在	一个	深的	碗	,	打	这	鸡蛋	和	牛奶	轻轻	.

在一个深碗里，轻轻搅拌鸡蛋和牛奶。

[kəm'baɪn] [ðə; ðɪ] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [eg] ['mɪkstʃər] , [ə; eɪ] [smɔːl]

Combine	the	remaining	ingredients	and	add	to	the	egg	mixture	,	a	small
结合	这	其余的	原料	和	添加	到	这	蛋	混合物	,	一个	小的

['kwɑːntəti] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] .

quantity	at	a	time	.
数量	在	一个	时间	.

将剩余的材料混合，然后少量多次地加入到鸡蛋混合物中。

[stɜːr] [dʒʌst] [ʌn'tɪl] [ðə; ðɪ] ['bætər] [ɪz] [smuːð] .

Stir	just	until	the	batter	is	smooth	.
搅拌	只是	直到	这	连击	是	光滑的	.

搅拌至面糊顺滑即可。

[set] [ðə; ðɪ] ['bætər] [ə'saɪd] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Set	the	batter	aside	for	30	minutes	.
放	这	连击	旁边	为了	-	分钟	.

将面糊静置30分钟。

[dɪp] [ðə; ðɪ] [miːt] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['bætər] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wel] - ['koʊtɪd] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [hɑːt] [ɔɪl] [ɔːr] ['ʃɔːrtnɪŋ] .

Dip	the	meat	in	the	batter	until	it	is	well	-	coated	and	fry	in	hot	oil	or	shortening	.
蘸	这	肉	在	这	连击	直到	它	是	出色地	-	涂层	和	炒	在	热的	油	或者	缩短	.

将肉蘸上面糊，使其均匀裹上面糊，然后在热油或起酥油中煎炸。

['pɪkld] [egz]

PICKLED	EGGS
腌制	鸡蛋

腌鸡蛋

- ['æpɪˌtaɪzəz]

12	appetizers
-	开胃菜

12道开胃菜

[ɪn] [ˌpensl'veɪniə] [dʌtʃ] ['kʌntri] , ['pɪkld] [egz] [ɑːr; ər][ə; eɪ][saɪn][ʌv; əv] ['sʌmərtaɪm] .

In	Pennsylvania	Dutch	Country	,	Pickled	Eggs	are	a	sign	of	summertime	.
在	宾夕法尼亚州	荷兰语	国家	,	腌制	鸡蛋	是	一个	符号	的	夏令	.

在宾夕法尼亚州的荷兰乡村，腌鸡蛋是夏季的标志。

['veri] [ðə; ði]['fleɪvər][baɪ] ['sʌbstitjuːtiŋ] ['paɪnæp(ə)l][dʒuːs][ɔːr] [kænd] [biːt] ['lɪkwɪd][fɔːr; fər][ðə; ði] ['vɪnɪgər]

Vary	the	flavor	by	substituting	pineapple	juice	or	canned	beet	liquid	for	the	vinegar
各不相同	这	味道	经过	替换	菠萝	汁	或者	罐装	甜菜	液体	为了	这	醋

.

:

.

用菠萝汁或罐装甜菜汁代替醋，可以改变口味。

[ðə; ði] ['lætər] ['gɪvz] [ðem; ðəm][ə; eɪ]['roʊzi] [lʊk] .

The	latter	gives	them	a	rosy	look	.
这	后者	给予	他们	一个	红润	看	.

后者使它们看起来红润有光泽。

[ˌtuː'tuː][siː] . [waɪt] ['vɪnɪgər]

2	C	.	white	vinegar
2	C	.	白色的	醋

2 杯白醋

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['ʃʊgər]

2	T	.	sugar
2	T	.	糖

汤匙糖

[wʌn][med] . ['ʌnjən] , [slaɪst] [ænd; ənd] ['sepəreɪtɪd] ['ɪntuː] [rɪŋz]

1	med	.	onion	,	sliced	and	separated	into	rings
1	医学	.	洋葱	,	切片	和	分开	进入	戒指

1个中等大小的洋葱，切片并掰成圈状

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[hoʊl] [mɪkst] ['pɪklɪŋ] [sɔːs]

whole	mixed	pickling	sauce
所有的	混合	腌制	酱

全混合腌制酱

- [hɑːrd] - [kʊkt] [egz]

12	hard	-	cooked	eggs
-	难的	-	煮熟	鸡蛋

12个煮熟的鸡蛋

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] [kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [egz] .

In	medium	saucepan	combine	all	ingredients	except	eggs	.
在	中等的	平底锅	结合	全部	原料	除了	鸡蛋	.

将除鸡蛋外的所有食材放入中号平底锅中混合。

['sɪmər] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] , [ʌn'kʌvərd] , [ʌn'tɪl] ['ʌnjən] [ɪz] ['tendər] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Simmer	over	low	heat	,	uncovered	,	until	onion	is	tender	,	about	10	minutes	.
煨	超过	低的	热	,	裸露	,	直到	洋葱	是	投标	,	关于	-	分钟	.

用小火慢炖，不要盖盖子，直到洋葱变软，大约10分钟。

[ə'reɪndʒ] [egz] [ɪn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [tuː] [wʌn] - [kwɔːrt]['dʒɑːrz] [wɪð; wɪθ] [taɪt] - ['fɪtɪŋ] [lɪdz] .

Arrange	eggs	in	each	of	two	1	-	quart	jars	with	tight	-	fitting	lids	.
安排	鸡蛋	在	每个	的	二	1	-	夸脱	罐子	和	紧的	-	配件	盖子	.

将鸡蛋分别放入两个容量为 1 夸脱、带密封盖的玻璃罐中。

[pɔːr] [wʌn] [kʌp] ['vɪnɪgər] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] [egz] [ɪn] [iːtʃ] [dʒɑːr] .

Pour	1	cup	vinegar	mixture	over	eggs	in	each	jar	.
倒	1	杯子	醋	混合物	超过	鸡蛋	在	每个	罐	.

将1杯醋汁倒入每个装有鸡蛋的罐子里。

['kʌvər] [ænd; ənd] [rɪ'frɪdʒəreɪt] ['sevrəl] ['aʊərz] [ɔːr] [ˌoʊvər'naɪt] [tuː; tə] [blend] ['fleɪvərz] .

Cover	and	refrigerate	several	hours	or	overnight	to	blend	flavors	.
覆盖	和	冷藏	一些	小时	或者	过夜	到	混合	口味	.

盖好盖子，放入冰箱冷藏数小时或过夜，使各种味道融合。

[egz] [meɪ] [biː; bi] [stɔːrd] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [ʌp] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] [wiːks] . ['sɛvən]

Eggs	may	be	stored	in	refrigerator	up	to	2	weeks	.	7
鸡蛋	可能	是	存储	在	冰箱	向上	到	2	周	.	7

鸡蛋在冰箱里可以保存长达两周。7

['meɪəneɪz]

MAYONNAISE
蛋黄酱

蛋黄酱

[ə'baʊt] 1¼ [kʌps]

About	1¼	cups
关于	1¼	杯子

约1¼杯

[ˌtuː'tuː] [eg] [joʊk] [ɔːr] [wʌn] [hoʊl] [eg]

2	egg	yolks	or	1	whole	egg
2	蛋	蛋黄	或者	1	所有的	蛋

2个蛋黄或1个全蛋

[ˌtuː'tuː] [tiː] . ['vɪnɪgər] [ɔːr] ['lemən] [dʒuːs] , [dɪ'vaɪdɪd]

2	T	.	vinegar	or	lemon	juice	,	divided
2	T	.	醋	或者	柠檬	汁	,	分割

2汤匙醋或柠檬汁，分次加入

[wʌn] [tiː'ɛs'piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

['ʃʊgər]

sugar
糖

糖

[wʌn] [tiː'ɛs'piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[draɪ] ['mʌstərd]

dry	mustard
干燥	芥末

干芥末

½ [tiːˈɛsˈpiː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[dæʃ] [kaɪˈen] [ˈpepər]
Dash cayenne pepper
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

[wʌn][siː] . [ˈsæləd][ɔɪl] , [dɪˈvaɪdɪd]
1 C . salad oil , divided
1 C . 沙拉 油 , 分割

杯沙拉油，分次加入

[ɪn] [smɔːl] [ˈmɪksɪŋ] [boʊl] , [biːt] [təˈgeðər] [eg] [joʊk] , [wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈvɪnɪgər] , [ˈʃʊgər] , [ˈmʌstərd] ,
In small mixing bowl , beat together egg yolks , 1 tablespoon vinegar , sugar , mustard ,
在 小的 混合 碗 , 打 一起 蛋 蛋黄 , 1 汤匙 醋 , 糖 , 芥末 ,

在一个小搅拌碗中，将蛋黄、1汤匙醋、糖、芥末搅拌均匀。

[sɔːlt][ænd; ənd] [kaɪˈen] [æt; ət] [ˈmiːdiəm] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [ˈblendɪd] .
salt and cayenne at medium speed until blended .
盐 和 辣椒 在 中等的 速度 直到 混合 .

中速搅拌盐和辣椒粉，直至混合均匀。

[kənˈtɪnjuː] [ˈbiːtɪŋ] , [ˈædɪŋ] ¼ [kʌp][ˈsæləd][ɔɪl][drɑːp][baɪ][drɑːp] .
Continue beating , adding ¼ cup salad oil drop by drop .
继续 殴打 , 添加 ¼ 杯子 沙拉 油 降低 经过 降低 .

继续搅拌，一滴一滴地加入 1/4 杯沙拉油。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɔɪl] , [wʌn] [ˈteɪblspuːn] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [ˈbiːtɪŋ] [ˈkɑːnstəntli] .
Add remaining oil , 1 tablespoon at a time , beating constantly .
添加 其余的 油 , 1 汤匙 在 一个 时间 , 殴打 不断地 .

一边搅拌一边分次加入剩余的油，每次加入1汤匙。

[ˈsloʊli] [biːt] [ɪn] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈvɪnɪgər] .
Slowly beat in remaining vinegar .
缓慢地 打 在 其余的 醋 .

慢慢倒入剩余的醋，搅拌均匀。

[tʃɪl] [ˈθɜːrəli] .
Chill thoroughly .
寒意 彻底 .

彻底冷却。

[tuː; tə] [prɪˈper] [ɪn] [ˈblendər] : [ˈmeʒər] ¼ [kʌp] [ɔɪl] [ænd; ənd] [ɔːl] [ˈʌðər] [ɪnˈgriːdiənts] [ˈɪntuː] [ˈblendər]
To prepare in blender : Measure ¼ cup oil and all other ingredients into blender
到 准备 在 混合器 : 措施 ¼ 杯子 油 和 全部 其他 原料 进入 混合器
[kənˈteɪnər] .
container .
容器 .

用搅拌机制作：将 ¼ 杯油和所有其他配料放入搅拌机容器中。

[blend] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [faɪv][ˈsekəndz; sɪˈkɑːndz] .
Blend at high speed 5 seconds .
混合 在 高的 速度 5 秒 .

高速搅拌 5 秒。

['blendɪŋ] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] , [ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɔɪl] ['veri] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] .

Blending	**at**	**high**	**speed**	**,**	**add**	**remaining**	**oil**	**very**	**slowly**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**.**
混合	在	高的	速度	,	添加	其余的	油	非常	缓慢地	直到	厚的	和	光滑的	.

高速搅拌，然后非常缓慢地加入剩余的油，直到变得浓稠顺滑。

([ɪf] ['nesəseri] , [tɜːrn] [ɔːf] ['blendər] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [ænd; ənd] [kliːn] [saɪdz] [wɪð; wɪθ] ['rʌbər] ['spætʃələ] .)

(**If**	**necessary**	**,**	**turn**	**off**	**blender**	**occasionally**	**and**	**clean**	**sides**	**with**	**rubber**	**spatula**	**.**	**)**
(如果	必要的	,	转动	离开	混合器	偶尔	和	干净的	侧面	和	橡皮	抹刀	.	)

（如有必要，请偶尔关闭搅拌机，并用橡胶刮刀清洁内壁。）

[tʃɪl] ['θɜːrəli] .

Chill	**thoroughly**	**.**
寒意	彻底	.

彻底冷却。

[egz] ['benədɪkt]

EGGS	**BENEDICT**
鸡蛋	本尼迪克特

班尼迪克蛋

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]

4	**servings**
4	份量

4人份

[ɪn] [ðə; ði] ['daɪnɪŋ] [ruːm] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['wɔːldɔːf] [wʌn] [deɪ] [ɪn] - ,

In	**the**	**dining**	**room**	**of**	**the**	**Waldorf**	**one**	**day**	**in**	**1894**	**,**
在	这	用餐	房间	的	这	华德福	一	天	在	-	,

1894年的某一天，在华尔道夫酒店的餐厅里，

[æn; ən] [ɪn'ventɪv] [bʌt; bət] [ˌhʌŋ'oʊvər] ['lemjuəl] ['benədɪkt] [kri'eɪtɪd] [ə; eɪ] [dɪʃ] [ðæt] [wʊd] [fər'evər] [ber] [hɪz; ɪz] [neɪm] .

an	**inventive**	**but**	**hungover**	**Lemuel**	**Benedict**	**created**	**a**	**dish**	**that**	**would**	**forever**	**bear**	**his**	**name**	**.**
一个	富有创造力的	但	宿醉	莱缪尔	本尼迪克特	创建	一个	盘子	那	会	永远	熊	他的	姓名	.

富有创造力但宿醉未醒的莱缪尔·本尼迪克特创造了一道将永远以他的名字命名的菜肴。

[hiː; hi] [pʊt] [tə'geðər] ['bʌtərd] [toʊst] , [krɪsp] ['beɪkən] , [poʊtʃt] [egz] [ænd; ənd] ['hɑːləndeɪz] [sɔːs] —

He	**put**	**together**	**buttered**	**toast**	**,**	**crisp**	**bacon**	**,**	**poached**	**eggs**	**and**	**Hollandaise**	**sauce**	**—**
他	放	一起	涂黄油的	吐司	,	脆	熏肉	,	偷猎	鸡蛋	和	荷兰酱	酱	—

[ænd; ənd] [ə; eɪ] ['klæsɪk] [wʌz; wəz] [bɔːrn] !

and	**a**	**classic**	**was**	**born**	**!**
和	一个	经典的	曾是	出生	!

他将涂了黄油的吐司、脆培根、水煮蛋和荷兰酱汁组合在一起——一道经典菜肴就此诞生！

['ɑːskər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['wɔːldɔːf] , [ə; eɪ] ['menjuː] ['meɪkər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fɜːrst] ['ɔːrdər] ,

Oscar	**of**	**the**	**Waldorf**	**,**	**a**	**menu**	**maker**	**of**	**the**	**first**	**order**	**,**
奥斯卡	的	这	华德福	,	一个	菜单	制造商	的	这	第一的	命令	,

华尔道夫酒店的奥斯卡，一位一流的菜单制作人，

['ɔːltərd] [ðə; ði] ['beɪkən] [tuː; tə] [hæm] [ænd; ənd] [ðə; ði] [toʊst] [tuː; tə] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] .

altered	**the**	**bacon**	**to**	**ham**	**and**	**the**	**toast**	**to**	**English**	**muffins**	**.**
已修改	这	熏肉	到	火腿	和	这	吐司	到	英语	松饼	.

把培根换成了火腿，把吐司换成了英式松饼。

[fɔːr] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] , [splɪt] , ['toʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtərd]

4	**English**	**muffins**	**,**	**split**	**,**	**toasted**	**and**	**buttered**
4	英语	松饼	,	分裂	,	烤过的	和	涂黄油的

4个英式松饼，切开，烤至金黄，涂上黄油

[eɪt] [poʊtʃt] [egz]
8 **poached** **eggs**
8 偷猎 鸡蛋

8个水煮蛋

¾ [siː] . ['hɑːləndeɪz] [sɔːs]
¾ **C** **.** **Hollandaise** **Sauce**
¾ C . 荷兰酱 酱

¾ C. 荷兰酱

- ['slaɪsɪz][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] , [brɔɪld] [ɔːr][pæn] - [fraɪd]
16 **slices** **Canadian** **-** **style** **bacon** **,** **broiled** **or** **pan** **-** **fried**
- 切片 加拿大 - 风格 熏肉 , 烤制 或者平底锅 - 油煎

16片加拿大式培根，烤制或煎制

[tɑːp] [iːtʃ] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] [hæf][wɪð; wɪθ][ˌtuː'tuː]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [wʌn] [poʊtʃt] [eg] ,
Top **each** **English** **muffin** **half** **with** **2** **slices** **bacon** **,** **1** **poached** **egg** **,**
顶部 每个 英语 松饼 一半 和 2 切片 熏肉 , 1 偷猎 蛋 ,

在每半个英式松饼上放上2片培根、1个水煮蛋，

[ænd; ənd][ə'baʊt][wʌn] ['teɪblspuːn] [hɑːt] ['hɑːləndeɪz] [sɔːs] .
and **about** **1** **tablespoon** **hot** **Hollandaise** **Sauce** **.**
和 关于 1 汤匙 热的 荷兰酱 酱 .

以及约 1 汤匙热荷兰酱。

[sɜːrv] [hɑːt] .
Serve **hot** **.**
服务 热的 .

趁热食用。

['hɑːləndeɪz] [sɔːs]
HOLLANDAISE **SAUCE**
荷兰酱 酱

荷兰酱

[ə'baʊt] ¾ [kʌp]
About **¾** **cup**
关于 ¾ 杯子

约四分之三杯

[waɪl] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [frentʃ] [kən'kɑːkʃn] ,
While **this** **is** **a** **French** **concoction** **,**
尽管 这 是 一个 法语 混合物 ,

虽然这是法国人的发明，

[ðə; ði] [neɪm] [meɪ] [kʌm] [frʌm; frəm][ðə; ði][fækt] [ðæt] ['hɑːlənd] [ɪz] ['feɪməs] [fɔːr; fər][ɪts] ['bʌtər] ,
the **name** **may** **come** **from** **the** **fact** **that** **Holland** **is** **famous** **for** **its** **butter** **,**
这 姓名 可能 来 从 这 事实 那 荷兰 是 著名的 为了 它是 黄油 ,

这个名字可能来源于荷兰以黄油闻名的事实。

[ə; eɪ] [meɪn] [kən'stɪtʃuənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [sɔːs] .
a **main** **constituent** **of** **the** **sauce** **.**
一个 主要的 组分 的 这 酱 .

酱汁的主要成分。

['luːɪs] [d'ɪeɪt] , [ʃef] [ɪkˌstrɔːrdɪ'ner] [ænd; ənd] [sɔːs] ['ekspɜːrt] ['fɔːrmərli] [wɪð; wɪθ] [nuː] [jɔːk] ['sɪtiːz]
Louis **Diat** **,** **chef** **extraordinaire** **and** **sauce** **expert** **formerly** **with** **New** **York** **City's**
路易斯 迪亚特 , 厨师 非凡的 和 酱 专家 以前 和 新的 约克 城市的
[rɪts] ['kɑːrltən] ,
Ritz **Carlton** **,**
丽兹酒店 卡尔顿 ,

路易斯·迪亚特，杰出的厨师和酱料专家，曾任职于纽约市丽思卡尔顿酒店。

[roʊt] [ðæt] “ [ɪf] [ðə; ði] [sɔːs] [dʌz] ['kɜːrd(ə)l] ,
wrote **that** **“** **if** **the** **sauce** **does** **curdle** **,**
写道 那 “ 如果 这 酱 做 凝固 ,

写道：“如果酱汁凝结了，

[juː; jʊ][kæn; kən] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [tuː; tə] [hə'mɑdʒənəs] ['θɪknəs] [baɪ] ['pʊtɪŋ] [ə; eɪ] [freʃ] [eg] [joʊk][ɪn]
you **can** **bring** **it** **back** **to** **homogenous** **thickness** **by** **putting** **a** **fresh** **egg** **yolk** **in**
你 能 带来 它 后退 到 均质 厚度 经过 推杆 一个 新鲜的 蛋 蛋黄 在
[ə'nʌðər] [pæn][ænd; ənd]['grædʒuəli] ['wɪpɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['kɜːdld] ['mɪkstʃər] .
another **pan** **and** **gradually** **whipping** **in** **the** **curdled** **mixture** **.**
其他 平底锅 和 逐步地 鞭打 在 这 凝固 混合物 .

你可以在另一个平底锅里放入一个新鲜的蛋黄，然后慢慢地将凝结的混合物搅拌进去，使其恢复到均匀的稠度。

” [ðə; ði]['blendər] ['meθəd] [ə'vɔidz][ðə; ði] ['kɜːrdl] ['prɑːbləm] [ˌɔːltə'geðər] .
” **The** **blender** **method** **avoids** **the** **curdling** **problem** **altogether** **.**
” 这 混合器 方法 避免 这 凝固 问题 共 .

“使用搅拌机的方法完全避免了凝结问题。”

[θriː] [eg] [joʊk]
3 **egg** **yolks**
3 蛋 蛋黄

3个蛋黄

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['lemən][dʒuːs]
2 **T** **.** **lemon** **juice**
2 T . 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ [tiː'ɛs'piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

⅛ [tiː'ɛs'piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[pə'priːkə]
paprika
辣椒

辣椒

[dæʃ] [kaɪ'en] ['pepər]
Dash **cayenne** **pepper**
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

½ [siː] . ['bʌtər] ([wʌn] [stɪk]) , [tʃɪld] [ænd; ənd][kʌt][ɪn] [eɪtθs]
½ **C** **.** **butter** **(** **1** **stick** **)** **,** **chilled** **and** **cut** **in** **eighths**
½ C . 黄油 (1 戳) , 冷藏 和 切 在 八分之一

½ 杯黄油（1 条），冷藏后切成八份

[ɪn] ['sɔːspæn] [biːt] [tə'geðər] [eg] [joʊk] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
In **saucepan** **beat** **together** **egg** **yolks** **,** **lemon** **juice** **and** **seasonings** **.**
在 平底锅 打 一起 蛋 蛋黄 , 柠檬 汁 和 调味料 .

在平底锅中将蛋黄、柠檬汁和调味料搅拌均匀。

[ˌeɪ diː ˈdiː][hæf][ðə; ði] [ˈbʌtər] .

Add	half	the	butter	.
添加	一半	这	黄油	.

加入一半的黄油。

[kʊk] [ˈoʊvər][loʊ] [hiːt] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈræpɪdli] , [ʌnˈtɪl] [ˈbʌtər] [melts] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	rapidly	,	until	butter	melts	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	快速	,	直到	黄油	融化	.

用小火快速搅拌，直至黄油融化。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈbʌtər] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɑːnstəntli] , [ʌnˈtɪl] [ˈbʌtər] [melts] [ænd; ənd] [sɔːs] [ˈθɪkənz] .

Add	remaining	butter	,	stirring	constantly	,	until	butter	melts	and	sauce	thickens	.
添加	其余的	黄油	,	搅拌	不断地	,	直到	黄油	融化	和	酱	增厚	.

加入剩余的黄油，不断搅拌，直到黄油融化，酱汁变稠。

[ˈkʌvər] [ænd; ənd] [rɪˈfrɪdʒəreɪt] [ɪf] [nɑːt][ˈjuːzɪŋ] [ɪˈmiːdiətli] .

Cover	and	refrigerate	if	not	using	immediately	.
覆盖	和	冷藏	如果	不是	使用	立即地	.

如果不立即使用，请盖好并冷藏。

[tuː; tə] [prɪˈper] [ɪn] [ˈblendər] : [ˈmeʒər] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪkˈsept] [ˈbʌtər] [ˈɪntuː] [ˈblendər] [kənˈteɪnər] .

To	prepare	in	blender	:	Measure	all	ingredients	except	butter	into	blender	container	.
到	准备	在	混合器	:	措施	全部	原料	除了	黄油	进入	混合器	容器	.

用搅拌机制作：将除黄油外的所有食材放入搅拌机容器中。

[melt] [ˈbʌtər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː ˈdiː][tuː; tə] [ˈʌðər] [ɪnˈgriːdiənts] .

Melt	butter	and	add	to	other	ingredients	.
熔化	黄油	和	添加	到	其他	原料	.

将黄油融化，加入其他食材中。

[blend] [æt; ət] [loʊ] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [sɔːs] [ˈθɪkənz] , - [tuː; tə] - [ˈsekəndz; sɪˈkɑːndz] . [eɪt]

Blend	at	low	speed	until	sauce	thickens	,	15	to	20	seconds	.	8
混合	在	低的	速度	直到	酱	增厚	,	-	到	-	秒	.	8

低速搅拌至酱汁浓稠，约15至20秒。

[dɪˈzɜːrts]

Desserts
甜点

甜点

[beɪkt] [ˈkʌstərd]

BAKED	CUSTARD
烘焙	蛋奶冻

烤蛋奶冻

[sɪks] [ˈsɝːvɪŋz]

6	servings
6	份量

6人份

[ðɪs] [ˈresəpi] , [ðə; ði][ˈbeɪsɪs][fɔːr; fər][soʊ] [ˈmeni] [ʌðər] , [goʊz] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði] [deɪz] [ʌv; əv] [ˈeɪnʃənt] [griːs] .

This	recipe	,	the	basis	for	so	many	others	,	goes	back	to	the	days	of	ancient	Greece	.
这	食谱	,	这	基础	为了	所以	许多	其他的	,	去	后退	到	这	天	的	古老的	希腊	.

这个食谱是许多其他食谱的基础，它的历史可以追溯到古希腊时期。

[ˌʌnˈlaɪk] [ˈmɑːdərn] [kʊks] , [haʊˈevər] , [ðə; ði] [ˈgriːks] [θɔːt] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈsuːtəb(ə)l] [ˈoʊnli] [fɔːr; fər] [ˈwɪmɪn]

Unlike	**modern**	**cooks**	**,**	**however**	**,**	**the**	**Greeks**	**thought**	**it**	**suitable**	**only**	**for**	**women**
与此不同	现代的	厨师	,	然而	,	这	希腊人	想法	它	合适的	仅有的	为了	女性

[ænd; ənd] [ˈtʃɪldrən] .

and	**children**	**.**
和	孩子们	.

然而，与现代厨师不同，希腊人认为这只适合妇女和儿童食用。

[ðə; ði] [pæn] [ʌv; əv] [ˈwɔːtər] ([ɔːr] [ˈwɔːtər] [bæθ]) [ðæt] [ðə; ði] [ˈkʌstərd] [kʌps] [sɪt] [ɪn] [ˈdʊrɪŋ] [ˈbeɪkɪŋ]

The	**pan**	**of**	**water**	**(**	**or**	**water**	**bath**	**)**	**that**	**the**	**custard**	**cups**	**sit**	**in**	**during**	**baking**
这	平底锅	的	水	(	或者	水	洗澡	)	那	这	蛋奶冻	杯子	坐	在	期间	烘烤

[prəˈməuts] [ˈiːv(ə)n] [ˈkʊkɪŋ] .

promotes	**even**	**cooking**	**.**
促进	甚至	烹饪	.

烘烤过程中，蛋奶冻杯放在盛有水的平底锅（或水浴）中，这样可以促进均匀受热。

[fɔːr] [egz] , [ˈslaɪtli] [ˈbiːtn]

4	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
4	鸡蛋	,	轻微地	被打败

4个鸡蛋，略微打散

½ [siː] . [ˈʃʊgər]

½	**C**	**.**	**sugar**
½	C	.	糖

半杯糖

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	**tsp**	**.**
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[θriː] [siː] . [mɪlk] , [ˈhiːtɪd] [ʌnˈtɪl] [ˈveri] [wɔːrm]

3	**C**	**.**	**milk**	**,**	**heated**	**until**	**very**	**warm**
3	C	.	牛奶	,	加热	直到	非常	温暖的

杯牛奶，加热至温热

1½ [tiːˈɛsˈpiː] .

1½	**tsp**	**.**
1½	茶匙	.

1½茶匙

[vəˈnɪlə]

vanilla
香草

香草

[ˈnʌtmeg]

Nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

[biːt] [təˈgeðər] [egz] , [ˈʃʊgər] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ʌnˈtɪl] [wel] [ˈblendɪd] .

Beat	**together**	**eggs**	**,**	**sugar**	**and**	**salt**	**until**	**well**	**blended**	**.**
打	一起	鸡蛋	,	糖	和	盐	直到	出色地	混合	.

将鸡蛋、糖和盐搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜ:r][ɪn][hɑ:t] [mɪlk] .
Gradually **stir** **in** **hot** **milk** **.**
逐步地 搅拌 在 热的 牛奶 .

慢慢倒入热牛奶，边倒边搅拌。

[blend] [ɪn] [və'nɪlə] .
Blend **in** **vanilla** **.**
混合 在 香草 .

加入香草精。

[pɔ:r] ['ɪntu:][sɪks] ([sɪks][ɑ:z] .
Pour **into** **six** **(** **6** **oz** **.**
倒 进入 六 (6 盎司 .

倒入六个（6盎司）

[i:tʃ]) ['kʌstərd] [kʌps] [ɔ:r][ə; eɪ] 1½ - [kwɔ:rt] ['kæsəroʊl] .
each **)** **custard** **cups** **or** **a** **1½** **-** **quart** **casserole** **.**
每个) 蛋奶冻 杯子 或者 一个 1½ - 夸脱 沙锅 .

每个）蛋奶冻杯或 1.5 夸脱砂锅。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['nʌtmeg] .
Sprinkle **with** **nutmeg** **.**
撒 和 肉豆蔻 .

撒上肉豆蔻粉。

[set] ['kʌstərd] [kʌps] [ɔ:r] ['kæsəroʊl] [ɪn][lɑ:rdʒ] ['beɪkɪŋ] [pæn] , [ðen] [pʊt] [pæn][ɑ:n] [ræk] [ɪn]['ʌv(ə)n] .
Set **custard** **cups** **or** **casserole** **in** **large** **baking** **pan** **,** **then** **put** **pan** **on** **rack** **in** **oven** **.**
放 蛋奶冻 杯子 或者 沙锅 在 大的 烘烤 平底锅 , 然后 放 平底锅 在 架子 在 烤箱 .

将布丁杯或砂锅放入大的烤盘中，然后将烤盘放在烤箱的烤架上。

[pɔ:r] ['veri] [hɑ:t]['wɔ:tər]['ɪntu:][pæn][tu:; tə] [wɪ'ðɪn] ½ [ɪntʃ] [ʌv; əv][tɑ:p][ʌv; əv] ['kʌstərd] .
Pour **very** **hot** **water** **into** **pan** **to** **within** **½** **inch** **of** **top** **of** **custard** **.**
倒 非常 热的 水 进入 平底锅 到 之内 ½ 英寸 的 顶部 的 蛋奶冻 .

将滚烫的热水倒入锅中，水位距离蛋奶糊顶部约 1.25 厘米（½ 英寸）。

[beɪk] [ɪn] [ˌpri:'hi:tid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [ə; eɪ] [naɪf] [in'sə:tid] [nɪr] ['sentər] [kʌmz] [aʊt] [kli:n] ;
Bake **in** **preheated** **350°** **F** **.** **oven** **until** **a** **knife** **inserted** **near** **center** **comes** **out** **clean** **;**
烤 在 预热 350° F . 烤箱 直到 一个 刀 插入 靠近 中心 来 出去 干净的 ;

在预热至 350°F 的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心附近的刀子取出时干净为止；

- [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [fɔ:r; fər] ['kʌstərd] [kʌps] [ɔ:r] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [fɔ:r; fər] ['kæsəroʊl] .
25 **to** **30** **minutes** **for** **custard** **cups** **or** **35** **to** **40** **minutes** **for** **casserole** **.**
- 到 - 分钟 为了 蛋奶冻 杯子 或者 - 到 - 分钟 为了 沙锅 .

蛋奶冻杯需要 25 至 30 分钟，砂锅菜需要 35 至 40 分钟。

[rɪ'mu:v] [ɪ'mi:diətli] [frʌm; frəm][hɑ:t]['wɔ:tər] .
Remove **immediately** **from** **hot** **water** **.**
消除 立即地 从 热的 水 .

立即从热水中取出。

[sɜ:rv] [wɔ:rm][ɔ:r] [tʃɪld] .
Serve **warm** **or** **chilled** **.**
服务 温暖的 或者 冷藏 .

可趁热食用，也可冷藏后食用。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] : [ɪf] [dɪ'zaɪrd] [wʌn] ['teɪblspu:n] ['reɪzɪnz] , [fru:t] [prɪ'zɜ:rv] , [dreɪnd] [fru:t] ['kɑ:kteɪl] ,
Variation **:** **If** **desired** **1** **tablespoon** **raisins** **,** **fruit** **preserves** **,** **drained** **fruit** **cocktail** **,**
变化 : 如果 想要的 1 汤匙 葡萄干 , 水果 果酱 , 排水 水果 鸡尾酒 ,

变化：如果需要，可加入 1 汤匙葡萄干、果酱或沥干水分的什锦水果罐头。

[fleɪkt] ['koʊkənʌt][ɔːr] [tʃɑːpt] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] [pleɪst] [ɪn] [iːtʃ] ['kʌstərd] [kʌp] [bɪ'fɔːr] ['ædɪŋ] ['kʌstərd]

flaked	**coconut**	**or**	**chopped**	**nuts**	**may**	**be**	**placed**	**in**	**each**	**custard**	**cup**	**before**	**adding**	**custard**
片状的	椰子	或者	切碎	坚果	可能	是	放置	在	每个	蛋奶冻	杯子	前	添加	蛋奶冻

['mɪkstʃər] . [naɪn]

mixture	**.**	**9**
混合物	.	9

在倒入蛋奶糊之前，可以在每个蛋奶糊杯中放入椰片或碎坚果。9

[raɪs] ['pʊdɪŋ]

RICE	**PUDDING**
米	布丁

米布丁

[eɪt] ['sɝːvɪŋz]

8	**servings**
8	份量

8人份

[raɪs] [keɪm] [tuː; tə] [ðɪs] ['kʌntri] [ˌæksɪ'dentəli] [ɪn][ə; eɪ] [ʃɪp] [bloʊn] [ɔːf] [kɔːrs] [frʌm; frəm][ˌmædə'gæskər]

Rice	**came**	**to**	**this**	**country**	**accidentally**	**in**	**a**	**ship**	**blown**	**off**	**course**	**from**	**Madagascar**
米	来了	到	这	国家	偶然	在	一个	船	吹	离开	课程	从	马达加斯加

[tuː; tə] ['ɪŋgləɪnd] .

to	**England**	**.**
到	英格兰	.

稻米是偶然随着一艘从马达加斯加驶往英国的船只偏离航线而来到这个国家的。

[ðə; ði]['greɪtf(ə)l] [kruː] [θæŋkt] [ðə; ði] [saʊθ] [ˌkærə'lainə]['rɛsˌkjuːɝz][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['hændfʊl][ʌv; əv][ðə; ði]

The	**grateful**	**crew**	**thanked**	**the**	**South**	**Carolina**	**rescuers**	**with**	**a**	**handful**	**of**	**the**
这	感激的	全体人员	谢谢	这	南	卡罗莱纳	救援人员	和	一个	少数	的	这

[greɪnz] .

grains	**.**
谷物	.

心怀感激的船员们将一把谷物送给了南卡罗来纳州的救援人员以示谢意。

[dʒʌst][ə; eɪ] ['sentʃəri] ['leɪtər] , [raɪs][wʌz; wəz] [kɔːld] “ [ˌkærə'lainə][goʊld] .

Just	**a**	**century**	**later**	**,**	**rice**	**was**	**called**	**“**	**Carolina**	**gold**	**.**
只是	一个	世纪	之后	,	米	曾是	称为	“	卡罗莱纳	金子	.

仅仅一个世纪后，大米就被称为“卡罗莱纳黄金”。

” [ɪn] [ðɪs] ['goʊldən] ['kʌstərd] ['pʊdɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː][laɪvz; lɪvz][ʌp][tuː; tə][ðə; ði] [neɪm] .

”	**In**	**this**	**golden**	**custard**	**pudding**	**,**	**it**	**lives**	**up**	**to**	**the**	**name**	**.**
”	在	这	金的	蛋奶冻	布丁	,	它	生活	向上	到	这	姓名	.

“这款金黄色的蛋奶布丁名副其实。”

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː][siː] . [mɪlk]

2	**C**	**.**	**milk**
2	C	.	牛奶

杯牛奶

½ [siː] . ['ʃʊgər]

½	**C**	**.**	**sugar**
½	C	.	糖

半杯糖

[wʌn][tiː] . ['bʌtər] , [meltid]

1	**T**	**.**	**butter**	**,**	**melted**
1	T	.	黄油	,	融化

汤匙融化的黄油

[wʌn][tiːˈɛsˈpiː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[vəˈnɪlə]

vanilla
香草

香草

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː][siː] . [kʊkt] [raɪs]

2	C	.	cooked	rice
2	C	.	煮熟	米

杯熟米饭

⅓ [siː] . [ˈreɪzɪnz] , [ˈɑːpʃən(ə)l]

⅓	C	.	raisins	,	optional
⅓	C	.	葡萄干	,	选修的

⅓ 杯葡萄干（可选）

[ˈsɪnəmən] [ɔːr] [ˈnʌtmeg] , [ˈɑːpʃən(ə)l]

Cinnamon	or	nutmeg	,	optional
肉桂	或者	肉豆蔻	,	选修的

肉桂或肉豆蔻（可选）

[ɪn] [ˈmiːdiəm] [boʊl] , [biːt] [egz] .

In	medium	bowl	,	beat	eggs	.
在	中等的	碗	,	打	鸡蛋	.

在一个中等大小的碗里，打散鸡蛋。

[blend] [ɪn] [mɪlk] , [ˈʃʊgər] , [ˈbʌtər] , [vəˈnɪlə] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Blend	in	milk	,	sugar	,	butter	,	vanilla	and	salt	.
混合	在	牛奶	,	糖	,	黄油	,	香草	和	盐	.

加入牛奶、糖、黄油、香草精和盐，搅拌均匀。

[stɜːr][ɪn][raɪs][ænd; ənd]['reɪzɪnz] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .

Stir	in	rice	and	raisins	,	if	desired	.
搅拌	在	米	和	葡萄干	,	如果	想要的	.

根据个人喜好，可以加入米饭和葡萄干。

[pɔːr] [ˈɪntuː] [griːst] 1½ - [kwɔːrt] [ˈkæsəroʊl] .

Pour	into	greased	1½	-	quart	casserole	.
倒	进入	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

倒入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 325° [ef] . [ˈʌv(ə)n] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	preheated	325°	F	.	oven	35	minutes	.
烤	在	预热	325°	F	.	烤箱	-	分钟	.

在预热至 325°F 的烤箱中烘烤 35 分钟。

['dʒentli][stɜːr][raɪs][ʌp][frʌm; frəm]['bɑːtəm][ʌv; əv] [dɪʃ] .

Gently	stir	rice	up	from	bottom	of	dish	.
轻轻地	搅拌	米	向上	从	底部	的	盘子	.

轻轻地将米饭从碗底搅起来。

[kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] [ʌn'tɪl] [naɪf] [in'səːtid] [ˌhæf'weɪ] [bɪ'twiːn] ['sentər] [ænd; ənd] [ˌaʊt'saɪd] [edʒ] [kʌmz]

Continue	**baking**	**until**	**knife**	**inserted**	**halfway**	**between**	**center**	**and**	**outside**	**edge**	**comes**
继续	烘烤	直到	刀	插入	半	之间	中心	和	外部	边缘	来

[aʊt] [kliːn] ,

out	**clean**	**,**
出去	干净的	,

继续烘烤，直到插入中心和外缘中间位置的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .

20	**to**	**25**	**minutes**	**longer**	**.**
-	到	-	分钟	更长	.

再延长20到25分钟。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['sɪnəmən] [ɔːr] ['nʌtmeg] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] . -

Sprinkle	**with**	**cinnamon**	**or**	**nutmeg**	**,**	**if**	**desired**	**.**	**10**
撒	和	肉桂	或者	肉豆蔻	, 如果		想要的	.	-

根据个人喜好，可以撒上肉桂粉或肉豆蔻粉。10

['iːzi] [beɪkt] ['tʃiːzkeɪk]

EASY	**BAKED**	**CHEESECAKE**
简单的	烘焙	芝士蛋糕

简易烤芝士蛋糕

- [tuː; tə] - ['sɝːvɪŋz]

10	**to**	**12**	**servings**
-	到	-	份量

10至12人份

[ˌtuː'tuː] ([eɪt] [ɑːz] .) [ˌpiː'keɪ'dʒiː] .

2	**(**	**8**	**oz**	**.**	**)**	**pkg**	**.**
2	(	8	盎司	.	)	包装	.

2（8盎司）包装

[kriːm] [tʃiːz] , ['sɔfənd]

cream	**cheese**	**,**	**softened**
奶油	奶酪	,	软化

软化的奶油奶酪

[wʌn] [siː] . ['ʃʊgər] , [dɪ'vaɪdɪd]

1	**C**	**.**	**sugar**	**,**	**divided**
1	C	.	糖	,	分割

杯糖，分次加入

1½ [tiː'ɛs'piː] .

1½	**tsp**	**.**
1½	茶匙	.

1½茶匙

[və'nɪlə] , [dɪ'vaɪdɪd]

vanilla	**,**	**divided**
香草	,	分割

香草，分装

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)

1	**(**	**9**	**-**	**in**	**.**	**)**
1	(	9	-	在	.	)

1（9英寸）

['greɪəm] ['krækər] [krʌm] [krʌst] , [beɪkt]
graham cracker crumb crust , baked
格雷厄姆 饼干 屑 地壳 , 烘焙

烤制的全麦饼干碎屑饼底

¾ [siː] . ['saʊər] [kriːm]
¾ C . sour cream
¾ C . 酸的 奶油

¾ 杯酸奶油

[ɪn][lɑːrdʒ]['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [kriːm] [tʃiːz] [æt; ət]['miːdiəm] [spiːd] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
In large mixing bowl beat cream cheese at medium speed until fluffy .
在 大的 混合 碗 打 奶油 奶酪 在 中等的 速度 直到 蓬松的 .

在一个大的搅拌碗中，用中速将奶油奶酪打发至蓬松。

[blend] [ɪn] ¾ [kʌp] ['ʃʊgər] [ænd; ənd][wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə] .
Blend in ¾ cup sugar and 1 teaspoon vanilla .
混合 在 ¾ 杯子 糖 和 1 茶匙 香草 .

加入 ¾ 杯糖和 1 茶匙香草精。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['biːtɪŋ] [wel] ['æftər] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .
Add eggs one at a time , beating well after each addition .
添加 鸡蛋 一 在 一个 时间 , 殴打 出色地 后 每个 添加 .

一次加入一个鸡蛋，每次加入后都要充分搅拌。

[pɔːr] ['ɪntuː] [krʌm] [krʌst] .
Pour into crumb crust .
倒 进入 屑 地壳 .

倒入酥皮底料中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 325° [ef] . ['ʌv(ə)n] - ['mɪnɪts] .
Bake in preheated 325° F . oven 30 minutes .
烤 在 预热 325° F . 烤箱 - 分钟 .

在预热至 325°F 的烤箱中烘烤 30 分钟。

[blend] [tə'geðər] ['saʊər] [kriːm] , [rɪ'meɪnɪŋ] ¼ [kʌp] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] .
Blend together sour cream , remaining ¼ cup sugar and ½ teaspoon vanilla .
混合 一起 酸的 奶油 , 其余的 ¼ 杯子 糖 和 ½ 茶匙 香草 .

将酸奶油、剩余的 1/4 杯糖和 1/2 茶匙香草精混合在一起。

['dʒentli] [spred] ['mɪkstʃər]['oʊvər][tɑːp][ʌv; əv][hɑːt] ['tʃiːzkeɪk] [ænd; ənd] [beɪk] [ʌn'tɪl] ['sentər] [ɪz][set] ,
Gently spread mixture over top of hot cheesecake and bake until center is set ,
轻轻地 传播 混合物 超过 顶部 的 热的 芝士蛋糕 和 烤 直到 中心 是 放 ,

将混合物轻轻涂抹在热芝士蛋糕顶部，烘烤至中心凝固即可。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .
about 30 minutes longer .
关于 - 分钟 更长 .

大约再过30分钟。

[kuːl] [kəm'pliːtli] [ɑːn]['waɪər] [ræk] .
Cool completely on wire rack .
凉爽的 完全地 在 金属丝 架子 .

在晾架上完全冷却。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] , ['sevrəl] ['aʊərz][ɔːr] [ˌoʊvər'naɪt] .
Chill until firm , several hours or overnight .
寒意 直到 公司 , 一些 小时 或者 过夜 .

冷藏至凝固，需数小时或过夜。

['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ]
LEMON MERINGUE PIE
柠檬 蛋白酥皮 馅饼

柠檬蛋白派

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **to** **8** **servings**
6 到 8 份量

6至8人份

[ˌtuː'tuː][siː] . ['ʃʊgər] , [dɪ'vaɪdɪd]
2 **C** **.** **sugar** **,** **divided**
2 C . 糖 , 分割

杯糖，分次加入

⅓ [siː] . ['kɔːrnstɑːrtʃ]
⅓ **C** **.** **cornstarch**
⅓ C . 玉米淀粉

⅓ 杯玉米淀粉

¼ [tiː'ɛs'piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

1½ [siː] . [koʊld]['wɔːtər]
1½ **C** **.** **cold** **water**
1½ C . 寒冷的 水

1.5 杯冷水

½ [siː] . ['lemən][dʒuːs]
½ **C** **.** **lemon** **juice**
½ C . 柠檬 汁

半杯柠檬汁

[faɪv] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
5 **eggs** **,** **separated**
5 鸡蛋 , 分开

5个鸡蛋，分开

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['bʌtər]
2 **T** **.** **butter**
2 T . 黄油

汤匙黄油

[wʌn][tuː; tə][θriː][tiː'ɛs'piː] .
1 **to** **3** **tsp** **.**
1 到 3 茶匙 .

1至3茶匙

['greɪtɪd] ['lemən] [piːl]
grated **lemon** **peel**
磨碎的 柠檬 果皮

磨碎的柠檬皮

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)
1 **(** **9** **-** **in** **.** **)**
1 (9 - 在 .)

1（9英寸）

[paɪ] [ʃel] , [beɪkt]
pie **shell** **,** **baked**
馅饼 壳 , 烘焙

烤好的派皮

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]

cream	of	tartar
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

½ [tiːˈɛsˈpiː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[vəˈnɪlə]

vanilla
香草

香草

[ɪn][lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] [kəm'baɪn] 1½ [kʌps] ['ʃʊgər] , ['kɔːrnstɑːrtʃ] [ænd; ənd][sɔːlt] .

In	large	saucepan	combine	1½	cups	sugar	,	cornstarch	and	salt	.
在	大的	平底锅	结合	1½	杯子	糖	,	玉米淀粉	和	盐	.

在一个大平底锅中混合 1.5 杯糖、玉米淀粉和盐。

['grædʒuəli][stɜːr][ɪn]['wɔːtər][ænd; ənd]['lemən][dʒuːs][ʌnˈtɪl] [smuːð] .

Gradually	stir	in	water	and	lemon	juice	until	smooth	.
逐步地	搅拌	在	水	和	柠檬	汁	直到	光滑的	.

慢慢倒入水和柠檬汁，搅拌至顺滑。

[biːt] [eg] [joʊk] [ænd; ənd][blend]['ɪntuː]['ʃʊgər] ['mɪkstʃər] .

Beat	egg	yolks	and	blend	into	sugar	mixture	.
打	蛋	蛋黄	和	混合	进入	糖	混合物	.

将蛋黄打散，拌入糖混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] .

Add	butter	.
添加	黄油	.

加入黄油。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər]['miːdiəm] [hiːt] [ʌnˈtɪl]['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd][bɔɪlz] .

Cook	,	stirring	constantly	,	over	medium	heat	until	mixture	thickens	and	boils	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	热	直到	混合物	增厚	和	沸腾	.

用中火不断搅拌烹煮，直至混合物变稠并沸腾。

[bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [wʌn] ['mɪnɪt] .

Boil	,	stirring	constantly	,	1	minute	.
熬	,	搅拌	不断地	,	1	分钟	.

不断搅拌，煮沸1分钟。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][stɜːr][ɪn]['lemən] [piːl] .

Remove	from	heat	and	stir	in	lemon	peel	.
消除	从	热	和	搅拌	在	柠檬	果皮	.

离火，拌入柠檬皮。

[pɔːr] [hɑːt] ['fɪlɪŋ] ['ɪntuː] [beɪkt] [paɪ] [ʃel] .

Pour	hot	filling	into	baked	pie	shell	.
倒	热的	填充	进入	烘焙	馅饼	壳	.

将热馅料倒入烤好的派皮中。

[məˈræŋ] :

Meringue	:
蛋白酥皮	:

蛋白酥皮：

[ɪn][lɑːrdʒ]['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl]

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到

['foʊmi] .

foamy	.
泡沫状	.

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋清和塔塔粉，直至起泡。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] ½ [kʌp] ['ʃʊgər] , [wʌn] ['teɪblspuːn] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

Add	remaining	½	cup	sugar	,	1	tablespoon	at	a	time	,
添加	其余的	½	杯子	糖	,	1	汤匙	在	一个	时间	,

将剩余的半杯糖分次加入，每次加入一汤匙。

['biːtɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['ʃʊgər] [ɪz] [dɪ'zɑːlvd] [[ˌtuː'tuː]] [ænd; ənd] [waɪts] [ɑːr; ər] ['glɑːsi] [ænd; ənd]

beating	constantly	until	sugar	is	dissolved	[	2	]	and	whites	are	glossy	and
殴打	不断地	直到	糖	是	溶解	[	2	]	和	白人	是	光滑	和

[stænd][ɪn][sɔːft] [piːks] .

stand	in	soft	peaks	.
站立	在	柔软的	高峰	.

不断搅拌，直到糖溶解[2]，蛋白变得有光泽，并形成柔软的尖峰。

[biːt] [ɪn] [və'nɪlə] .

Beat	in	vanilla	.
打	在	香草	.

加入香草精搅拌。

[spred] [mə'ræŋ] ['oʊvər] ['fɪlɪŋ] ['staːtiŋ] [wɪð; wɪθ] [smɔːl] [ə'maʊnts] [æt; ət]['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][ænd; ənd]

Spread	meringue	over	filling	starting	with	small	amounts	at	edges	and
传播	蛋白酥皮	超过	填充	开始	和	小的	金额	在	边缘	和

['siːlɪŋ] [tuː; tə] [krʌst] [ɔːl] [ə'raʊnd] .

sealing	to	crust	all	around	.
密封	到	地壳	全部	大约	.

将蛋白霜均匀涂抹在馅料上，从边缘少量开始，将蛋白霜完全封住饼皮。

['kʌvər] [paɪ][wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] [mə'ræŋ] , ['spredɪŋ] ['iːvnli] [ɪn] [ə'træktɪv] [swɜːrlz] .

Cover	pie	with	remaining	meringue	,	spreading	evenly	in	attractive	swirls	.
覆盖	馅饼	和	其余的	蛋白酥皮	,	传播	均匀地	在	吸引人的	漩涡	.

将剩余的蛋白霜盖在馅饼上，均匀地抹成漂亮的漩涡状。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [piːks] [ɑːr; ər] ['laɪtli] [braʊn] , - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	peaks	are	lightly	browned	,	12	to	15	minutes	.
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	高峰	是	轻轻	棕色	,	-	到	-	分钟	.

在预热至 350°F 的烤箱中烘烤，直到顶部呈浅棕色，约 12 至 15 分钟。

[kuːl] [æt; ət] [ruːm] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

Cool	at	room	temperature	.
凉爽的	在	房间	温度	.

冷却至室温。

[tɪps] [ɑːn] ['meɪkɪŋ] [mə'ræŋ]

TIPS	ON	MAKING	MERINGUE
尖端	在	制作	蛋白酥皮

制作蛋白霜的小贴士

[wen] ['meɪkɪŋ] [mə'ræŋz] [ænd; ənd][sʌm; səm] [keɪks] , ['ʃʊgər] [ɪz] ['sloʊli] ['ædɪd] [tuː; tə] ['biːtn] [eg]

When	making	meringues	and	some	cakes	,	sugar	is	slowly	added	to	beaten	egg
什么时候	制作	蛋白酥皮	和	一些	蛋糕	,	糖	是	缓慢地	额外	到	被打败	蛋

[waɪts] .

whites	.
白人	.

制作蛋白酥皮和某些蛋糕时，要将糖慢慢加入打发的蛋白中。

[ðɪs] [səːvz] [tuː; tə] [ɪnˈkriːs] [ðə; ði] [stəˈbɪləti] [ʌv; əv] [ðə; ði] [foʊm] .

This	serves	to	increase	the	stability	of	the	foam	.
这	服务	到	增加	这	稳定	的	这	泡沫	.

这样做是为了提高泡沫的稳定性。

['ʃʊgər] , [haʊˈevər] , [kæn; kən] [rɪˈtɑːrd] [ðə; ði] ['foʊmɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [waɪts] .

Sugar	,	however	,	can	retard	the	foaming	of	the	whites	.
糖	,	然而	,	能	减速	这	起泡	的	这	白人	.

然而，糖会延缓蛋白的起泡。

[ɪf] [məˈræŋ] [paɪz] [wiːp] , [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] ['prɑːbəbli] [duː] [tuː; tə] ['sevrəl] ['dɪfrənt] [ˈprɔːbləms] :

If	meringue	pies	weep	,	it	is	probably	due	to	several	different	problems	:
如果	蛋白酥皮	馅饼	哭泣	,	它	是	大概	到期的	到	一些	不同的	问题	:

如果蛋白酥皮派渗出液体，可能是由以下几个不同的问题造成的：

([wʌn]) [ˌəuvəˈkuk] ([ˌtuːˈtuː]) [ˌɪnkəmˈpliːt] ['blendɪŋ] [ʌv; əv] [məˈræŋ] ([θriː]) ['ʌv(ə)n]

(	1	)	overcooking	(	2	)	incomplete	blending	of	meringue	(	3	)	oven
(	1	)	煮过头	(	2	)	未完成	混合	的	蛋白酥皮	(	3	)	烤箱

['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [tuː] [haɪ] ([fɔːr]) ['spredɪŋ] [ðə; ði] [məˈræŋ] [ɑːn] [ə; eɪ] [koʊld] ['fɪlɪŋ] ([faɪv])

temperature	too	high	(	4	)	spreading	the	meringue	on	a	cold	filling	(	5	)
温度	也	高的	(	4	)	传播	这	蛋白酥皮	在	一个	寒冷的	填充	(	5	)

[ˌoʊvərˈbiːtɪŋ] [bɪˈfɔːr] ['ædɪŋ] ['ʃʊgər] . -

overbeating	before	adding	sugar	.	11
过度击倒	前	添加	糖	.	-

（1）过度烹煮；（2）蛋白霜搅拌不均匀；（3）烤箱温度过高；（4）将蛋白霜涂抹在冷的馅料上；（5）加糖前过度搅拌。

['kʌstərd] [paɪ]

CUSTARD	PIE
蛋奶冻	馅饼

蛋奶馅饼

[sɪks] [tuː; tə] [eɪt] ['sɝːvɪŋz]

6	to	8	servings
6	到	8	份量

6至8人份

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

2½ [siː] . [mɪlk]

2½	C	.	milk
2½	C	.	牛奶

2.5 杯牛奶

½ [siː] . ['ʃʊgər]

½	C	.	sugar
½	C	.	糖

半杯糖

1½ [tiːˈɛsˈpiː] .

1½	tsp	.
1½	茶匙	.

1½茶匙

[vəˈnɪlə]

vanilla
香草

香草

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)

1	(	9	-	in	.	)
1	(	9	-	在	.	)

1（9英寸）

[paɪ] [ʃel] , [ʌnˈbeɪkt]

pie	shell	,	unbaked
馅饼	壳	,	未烘焙的

未烘焙的派皮

⅛ [tiːˈɛsˈpiː] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

[ˈnʌtmeg]

nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

[biːt] [egz] .

Beat	eggs	.
打	鸡蛋	.

打散鸡蛋。

[blend] [ɪn] [mɪlk] , [ˈʃʊgər] , [vəˈnɪlə] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Blend	in	milk	,	sugar	,	vanilla	and	salt	.
混合	在	牛奶	,	糖	,	香草	和	盐	.

加入牛奶、糖、香草精和盐，搅拌均匀。

[pleɪs] [paɪ] [pleɪt] [wɪð; wɪθ] [prɪˈperd] [ʃel] [ɑːn] [ˈʌv(ə)n] [ræk] .

Place	pie	plate	with	prepared	shell	on	oven	rack	.
地方	馅饼	盘子	和	准备	壳	在	烤箱	架子	.

将装有准备好的派皮的派盘放在烤箱架上。

[pɔːr] [eg] [ˈmɪkstʃər] [ˈɪntuː] [ʃel] .

Pour	egg	mixture	into	shell	.
倒	蛋	混合物	进入	壳	.

将蛋液倒入蛋壳中。

[ˈsprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [ˈnʌtmeg] .

Sprinkle	with	nutmeg	.
撒	和	肉豆蔻	.

撒上肉豆蔻粉。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 350° [ef] . [ˈʌv(ə)n] [ʌnˈtɪl] [naɪf] [inˈsəːtid] [ˌhæfˈweɪ] [bɪˈtwiːn] [ˈsentər] [ænd; ənd]

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	knife	inserted	halfway	between	center	and
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	刀	插入	半	之间	中心	和

[ˌaʊtˈsaɪd] [edʒ] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] ,

outside	edge	comes	out	clean	,
外部	边缘	来	出去	干净的	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心和外缘中间位置的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
40 **to** **50** **minutes** **.**
- 到 - 分钟 .

40至50分钟。

[kuːl] [ɑːn]['waɪər] [ræk] .
Cool **on** **wire** **rack** **.**
凉爽的 在 金属丝 架子 .

放在晾架上冷却。

[sɜːrv] [wɔːrm][ɔːr] [tʃɪld] .
Serve **warm** **or** **chilled** **.**
服务 温暖的 或者 冷藏 .

可趁热食用，也可冷藏后食用。

['kærət] [keɪk]
CARROT **CAKE**
胡萝卜 蛋糕

胡萝卜蛋糕

[wʌn] (- - [ɪntʃ]) [tuːb] [keɪk] [ɔːr] - [tuː; tə] - ['sɜ˞ːvɪŋz]
1 **(** **10** **-** **inch** **)** **tube** **cake** **or** **10** **to** **12** **servings**
1 (- - 英寸) 管子 蛋糕 或者 - 到 - 份量

个（10 英寸）管状蛋糕，或 10 至 12 人份

2½ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]
2½ **C** **.** **all** **-** **purpose** **flour**
2½ C . 全部 - 目的 面粉

2.5 杯通用面粉

[ˌtuː'tuː][tiː'ɛs'piː] .
2 **tsp** **.**
2 茶匙 .

茶匙

['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
baking **powder**
烘烤 粉末

发酵粉

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

['sɪnəmən]
cinnamon
肉桂

肉桂

½ [tiː'ɛs'piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¼ [tiː'ɛs'piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['dʒɪndʒər]
ginger
姜

姜

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['nʌtmeg]
nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

[wʌn][siː] . ['bʌtər] , ['sɔfənd]
1 C . butter , softened
1 C . 黄油 , 软化

杯软化的黄油

[ˌtuːˈtuː][siː] . ['ʃʊgər]
2 C . sugar
2 C . 糖

杯糖

[faɪv] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
5 eggs , separated
5 鸡蛋 , 分开

5个鸡蛋，分开

½ [siː] . ['wɔːtər]
½ C . water
½ C . 水

半杯水

1½ [siː] . ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærəts]
1½ C . shredded carrots
1½ C . 碎 胡萝卜

1.5 杯胡萝卜丝

½ [siː] . ['faɪnli] [tʃɑːpt] [pɪ'kɑːnz]
½ C . finely chopped pecans
½ C . 精细地 切碎 山核桃

½ 杯切碎的山核桃

½ [tiːˈɛsˈpiː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[və'nɪlə]
vanilla
香草

香草

½ [tiːˈɛsˈpiː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]
cream of tartar
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

[stɜːr] [təˈgeðər] [ˈflaʊər] , [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdər] , [ˈsɪnəmən] , [sɔːlt] , [ˈdʒɪndʒər][ænd; ənd] [ˈnʌtmeg] .

Stir	**together**	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**cinnamon**	**,**	**salt**	**,**	**ginger**	**and**	**nutmeg**	**.**
搅拌	一起	面粉	,	烘烤	粉末	,	肉桂	,	盐	,	姜	和	肉豆蔻	.

将面粉、泡打粉、肉桂粉、盐、姜粉和肉豆蔻粉搅拌在一起。

[set] [əˈsaɪd] .

Set	**aside**	**.**
放	旁边	.

放在一边。

[ɪn][lɑːrdʒ][ˈmɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [təˈgeðər] [ˈbʌtər] [ænd; ənd] [ˈʃʊgər] [æt; ət] [ˈmiːdiəm] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [laɪt]

In	**large**	**mixing**	**bowl**	**beat**	**together**	**butter**	**and**	**sugar**	**at**	**medium**	**speed**	**until**	**light**
在	大的	混合	碗	打	一起	黄油	和	糖	在	中等的	速度	直到	光

[ænd; ənd] [ˈflʌfi] .

and	**fluffy**	**.**
和	蓬松的	.

在一个大搅拌碗中，用中速将黄油和糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [eg] [joʊk] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [ˈbiːtɪŋ] [wel] [ˈæftər] [iːtʃ] [əˈdɪʃ(ə)n] .

Add	**egg**	**yolks**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**beating**	**well**	**after**	**each**	**addition**	**.**
添加	蛋	蛋黄	,	一	在	一个	时间	,	殴打	出色地	后	每个	添加	.

将蛋黄一个一个地加入，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ¾ [kʌp][ˈflaʊər][ˈmɪkstʃər] [ˈɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ] ¼ [kʌp][ˈwɔːtər] , [ˈblendɪŋ] [ˈθɜːrəli] [ˈæftər]

Add	**¾**	**cup**	**flour**	**mixture**	**alternately**	**with**	**¼**	**cup**	**water**	**,**	**blending**	**thoroughly**	**after**
添加	¾	杯子	面粉	混合物	交替	和	¼	杯子	水	,	混合	彻底	后

[iːtʃ] [əˈdɪʃ(ə)n] .

each	**addition**	**.**
每个	添加	.

将 ¾ 杯面粉混合物与 ¼ 杯水交替加入，每次加入后都要充分搅拌。

[rɪˈpiːt] [wɪð; wɪθ] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈflaʊər][ænd; ənd][ˈwɔːtər] .

Repeat	**with**	**remaining**	**flour**	**and**	**water**	**.**
重复	和	其余的	面粉	和	水	.

用剩余的面粉和水重复上述步骤。

[stɜːr][ɪn] [ˈkærəts] , [pɪˈkɑːnz][ænd; ənd] [vəˈnɪlə] .

Stir	**in**	**carrots**	**,**	**pecans**	**and**	**vanilla**	**.**
搅拌	在	胡萝卜	,	山核桃	和	香草	.

拌入胡萝卜、山核桃和香草精。

[wɑːʃ] [ænd; ənd][draɪ] [ˈbiːtəz] .

Wash	**and**	**dry**	**beaters**	**.**
洗	和	干燥	击球手	.

清洗并擦干搅拌器。

[ɪn][lɑːrdʒ][ˈmɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv][ˈtɑːrtər][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [stɪf]

In	**large**	**mixing**	**bowl**	**beat**	**egg**	**whites**	**and**	**cream**	**of**	**tartar**	**at**	**high**	**speed**	**until**	**stiff**
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到	僵硬的

[bʌt; bət][nɑːt][draɪ] ,

but	**not**	**dry**	**,**
但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst][ʌnˈtɪl] [waɪts] [noʊ][lɔːŋgər][slɪp] [wen] [boʊl][ɪz] [ˈtɪltɪd] .

just	**until**	**whites**	**no**	**longer**	**slip**	**when**	**bowl**	**is**	**tilted**	**.**
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

[ˈdʒentli][foʊld] [waɪts] [ˈɪntuː][joʊk][ˈmɪkstʃər] .

Gently	**fold**	**whites**	**into**	**yolk**	**mixture**	**.**
轻轻地	折叠	白人	进入	蛋黄	混合物	.

轻轻地将蛋白拌入蛋黄混合物中。

[pɔːr] ['ɪntuː] [griːst] [ænd; ənd] ['flaʊərd] - - [ɪntʃ] [tuːb] [pæn] .

Pour	**into**	**greased**	**and**	**floured**	**10**	**-**	**inch**	**tube**	**pan**	**.**
倒	进入	涂油	和	撒了面粉	-	-	英寸	管子	平底锅	.

倒入抹了油撒了面粉的10英寸中空模具中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 375° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] ['wʊd(ə)n] [pɪk] [ɔːr] [keɪk] ['testər] [ɪn'səːtid] [ɪn] ['sentər] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] ,

Bake	**in**	**preheated**	**375°**	**F**	**.**	**oven**	**until**	**wooden**	**pick**	**or**	**cake**	**tester**	**inserted**	**in**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**,**
烤	在	预热	375°	F	.	烤箱	直到	木制的	挑选	或者	蛋糕	测试员	插入	在	中心	来	出去	干净的	,

在预热至375°F（约190°C）的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心的木签或蛋糕测试针取出时干净为止。

[əˈbaʊt] 1½ ['aʊərz] .

about	**1½**	**hours**	**.**
关于	1½	小时	.

大约1.5小时。

[kuːl] [ɑːn]['waɪər] [ræk] - ['mɪnɪts] .

Cool	**on**	**wire**	**rack**	**15**	**minutes**	**.**
凉爽的	在	金属丝	架子	-	分钟	.

在晾架上冷却15分钟。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

德州鸡蛋烹饪的经典变化(Classic Variations in Cooking with Texas Eggs)
第2/3页

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm][pæn][ænd; ənd] [kuːl] [kəm'pliːtli] .

Remove	**from**	**pan**	**and**	**cool**	**completely**	**.**
消除	从	平底锅	和	凉爽的	完全地	.

从锅中取出，完全冷却。

['sev(ə)n] ['mɪnɪt] ['frɔːstɪŋ]

Seven	**Minute**	**Frosting**
七	分钟	糖霜

七分钟糖霜

[faɪv] [kʌps]

5	**cups**
5	杯子

杯

[ðɪs] ['frɔːstɪŋ] [ɪz] [neɪmd] [fɔːr; fər][ðə; ði]['sev(ə)n] ['mɪnɪts] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['biːtɪŋ] ['niːdɪd]

This	**frosting**	**is**	**named**	**for**	**the**	**seven**	**minutes**	**of**	**cooking**	**and**	**beating**	**needed**
这	糖霜	是	命名	为了	这	七	分钟	的	烹饪	和	殴打	需要

[tuː; tə][fɔːrm][ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] ['glɑːsi] [piːks] .

to	**form**	**the**	**desired**	**glossy**	**peaks**	**.**
到	形式	这	想要的	光滑	高峰	.

这种糖霜之所以得名，是因为需要烹煮和搅拌七分钟才能形成理想的光泽尖峰。

[sʌm; səm] [kʊks] [juːz][ə; eɪ]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər][tuː; tə]['iːkwəlaɪz] ['kʊkɪŋ] [hiːt] .

Some	**cooks**	**use**	**a**	**double**	**boiler**	**to**	**equalize**	**cooking**	**heat**	**.**
一些	厨师	使用	一个	双倍的	锅炉	到	均衡	烹饪	热	.

有些厨师会使用双层蒸锅来均衡烹饪温度。

['kʊkɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][stɑːp][ðə; ði]['moʊmənt][ðə; ði] [stɪf] [piːks] [fɔːrm] .

Cooking	**should**	**stop**	**the**	**moment**	**the**	**stiff**	**peaks**	**form**	**.**
烹饪	应该	停止	这	片刻	这	僵硬的	高峰	形式	.

当蛋白霜形成硬性发泡时就应该停止烹煮。

[ˌtuː'tuː] [eg] [waɪts]

2	**egg**	**whites**
2	蛋	白人

2个蛋清

1½ [siː] . ['ʃʊgər]

1½	**C**	**.**	**sugar**
1½	C	.	糖

1.5 杯糖

⅓ [siː] . [koʊld]['wɔːtər]

⅓	**C**	**.**	**cold**	**water**
⅓	C	.	寒冷的	水

三分之一杯冷水

⅛ [tiː'ɛs'piː] .

⅛	**tsp**	**.**
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

⅛ [tiː'ɛs'piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[və'nɪlə]
vanilla
香草

香草

[ɪn][lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] [kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [və'nɪlə] .
In **large** **saucepan** **combine** **all** **ingredients** **except** **vanilla** **.**
在 大的 平底锅 结合 全部 原料 除了 香草 .

将除香草精外的所有食材放入一个大平底锅中混合。

[biːt] [wʌn] ['mɪnɪt] [æt; ət] [loʊ] [spiːd] [wɪð; wɪθ]['pɔːrtəb(ə)l] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksər] .
Beat **1** **minute** **at** **low** **speed** **with** **portable** **electric** **mixer** **.**
打 1 分钟 在 低的 速度 和 便携的 电的 混合器 .

用便携式电动搅拌器低速搅拌 1 分钟。

[pleɪs] [pæn]['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ænd; ənd] [biːt] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [stɪf] [piːks] [fɔːrm] , [ə'baʊt] [faɪv]
Place **pan** **over** **low** **heat** **and** **beat** **at** **high** **speed** **until** **stiff** **peaks** **form** **,** **about** **5**
地方 平底锅 超过 低的 热 和 打 在 高的 速度 直到 僵硬的 高峰 形式 , 关于 5
['mɪnɪts] .
minutes **.**
分钟 .

将平底锅放在小火上，高速搅拌至形成硬性发泡，大约 5 分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .
Add **vanilla** **.**
添加 香草 .

加入香草精。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['frɔːstɪŋ] [wɪl] [hoʊld][swɜːrlz] , [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] . -
Beat **until** **frosting** **will** **hold** **swirls** **,** **about** **2** **minutes** **longer** **.** **12**
打 直到 糖霜 将要 抓住 漩涡 , 关于 2 分钟 更长 . -

继续搅拌至糖霜能保持漩涡状，大约还需要2分钟。12

[frentʃ] ['dɪʃɪz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['teksəs] [fler]
French **Dishes** **with** **a** **Texas** **Flair**
法语 菜肴 和 一个 德克萨斯州 天赋

带有德州风味的法式菜肴

['ɔməlɪts] , [kreɪps] , [suː'fleɪ] ,
Omelets , crepes , souffles ,
煎蛋卷 , 可丽饼 , 舒芙蕾 ,

煎蛋卷、可丽饼、舒芙蕾

[ænd; ənd] [kiːʃ] [ɑːr; ər] [bɪ'kʌmɪŋ] [ruː'tiːn] [fer] [ɪn] ['meni] ['hoʊmz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [kʊks] [hæv; həv]
and quiches are becoming routine fare in many homes because cooks have
和 乳蛋饼 是 成为 常规 票价 在 许多 房屋 因为 厨师 有
[faʊnd] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['æktʃuəli] ['sɪmp(ə)l] [tuː; tə] [prɪ'per] [ænd; ənd] [kæn; kən] [biː; bi] [kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ]
found they are actually simple to prepare and can be combined with a
成立 他们 是 实际上 简单的 到 准备 和 能 是 合并 和 一个
[greɪt] [və'raɪəti] [ʌv; əv] ['ʌðər] [fuːdz] ,
great variety of other foods ,
伟大的 种类 的 其他 食物 ,

而且，乳蛋饼正逐渐成为许多家庭的日常菜肴，因为厨师们发现它们其实很容易制作，而且可以与各种各样的其他食物搭配食用。

[ɪ'speʃəli] ['leftəuvə] .
especially leftovers .
尤其 剩菜 .

尤其是剩菜剩饭。

['tɛksənz] [ˌeɪ diː 'diː] [hɑːt] ['sɔːsɪz] , [ˌhælə'piːnjoʊz] , [freʃ] ['teksəs] ['vedʒtəb(ə)lz] ,
Texans add hot sauces , jalapenos , fresh Texas vegetables ,
德州人 添加 热的 酱汁 , 墨西哥辣椒 , 新鲜的 德克萨斯州 蔬菜 ,

德州人还会加入辣酱、墨西哥辣椒和新鲜的德州蔬菜。

[ænd; ənd] [ə; eɪ] [reɪndʒ] [ʌv; əv] [miːts] [tuː; tə] [kri'eɪt] [loʊn] [stɑːr] ['speʃlz] .
and a range of meats to create Lone Star specials .
和 一个 范围 的 肉类 到 创造 孤独 星星 特价 .

以及各种肉类，可用于制作孤星特色菜。

['ɔməlɪts]
Omelets
煎蛋卷

煎蛋卷

[frentʃ] [ɔːr] [pleɪn] ['ɑːmlət]
FRENCH OR PLAIN OMELET
法语 或者 清楚的 煎蛋卷

法式煎蛋卷或普通煎蛋卷

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ]
1 serving
1 服务

1人份

[ˌtuː'tuː] [egz]
2 eggs
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[ˌtuː'tuː] [tiː] . ['wɔːtər]
2 T . water
2 T . 水

吨水

¼ [tiː'ɛs'piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[dæʃ] ['pepər]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

[wʌn][tiː] . ['bʌtər]
1 **T** **.** **butter**
1 T . 黄油

汤匙黄油

[mɪks] [egz] , ['wɔːtər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [wɪð; wɪθ][fɔːrk] .
Mix **eggs** **,** **water** **,** **salt** **and** **pepper** **with** **fork** **.**
混合 鸡蛋 , 水 , 盐 和 胡椒 和 叉 .

用叉子将鸡蛋、水、盐和胡椒粉混合均匀。

[hiːt] ['bʌtər] [ɪn][eɪt] - [ɪntʃ] ['ɑːmlət] [pæn][ɔːr][fraɪ][pæn]['oʊvər] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɑːt]
Heat **butter** **in** **8** **-** **inch** **omelet** **pan** **or** **fry** **pan** **over** **medium** **-** **high** **heat** **until** **just** **hot**
热 黄油 在 8 - 英寸 煎蛋卷 平底锅或者 炒 平底锅 超过 中等的 - 高的 热 直到 只是 热的
[ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɑːp][ʌv; əv]['wɔːtər] .
enough **to** **sizzle** **a** **drop** **of** **water** **.**
足够的 到 嘶嘶声 一个 降低 的 水 .

在中高火下，将黄油放入 8 英寸的煎蛋锅或平底锅中加热，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[pɔːr] [ɪn] [eg] ['mɪkstʃər] .
Pour **in** **egg** **mixture** **.**
倒 在 蛋 混合物 .

倒入蛋液。

['mɪkstʃər] [ʃʊd; ʃəd] [set] [æt; ət]['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [æt; ət] [wʌns] .
Mixture **should** **set** **at** **edges** **at** **once** **.**
混合物 应该 放 在 边缘 在 一次 .

混合物边缘应该立即凝固。

[wɪð; wɪθ] ['pænkeɪk] ['tɜːrnər] [tɜːrnd] ['oʊvər] ,
With **pancake** **turner** **turned** **over** **,**
和 饼子 车工 转向 超过 ,

将煎饼铲翻过来，

['kerfəli] [pʊʃ] [kʊkt] ['pɔːʃənz] [æt; ət]['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [tɔːrd] ['sentər] [soʊ] [ˌʌn'kʊkt] ['pɔːʃənz] [floʊ]
carefully **push** **cooked** **portions** **at** **edges** **toward** **center** **so** **uncooked** **portions** **flow**
小心 推 煮熟 部分 在 边缘 朝向 中心 所以 生 部分 流动
[tuː; tə] ['bɑːtəm] .
to **bottom** **.**
到 底部 .

小心地将边缘煮熟的部分推向中心，使未煮熟的部分流到底部。

[tɪlt] [pæn][æz; əz] ['nesəseri] [soʊ] [ˌʌn'kʊkt] [egz] [kæn; kən] [floʊ] .
Tilt **pan** **as** **necessary** **so** **uncooked** **eggs** **can** **flow** **.**
倾斜 平底锅 作为 必要的 所以 生 鸡蛋 能 流动 .

必要时倾斜平底锅，使生鸡蛋能够流出。

[slaɪd] [pæn] ['ræpɪdli] [bæk] [ænd; ənd] [fɔːrθ] ['oʊvər] [hiːt] [tuː; tə] [kiːp] ['mɪkstʃər] [ɪn]['moʊʃ(ə)n] [ænd; ənd]
Slide **pan** **rapidly** **back** **and** **forth** **over** **heat** **to** **keep** **mixture** **in** **motion** **and**
滑动 平底锅 快速 后退 和 前进 超过 热 到 保持 混合物 在 运动 和
['slaɪdɪŋ] ['friːli] .
sliding **freely** **.**
滑动 自由 .

快速地在火上前后滑动平底锅，使混合物保持流动和自由滑动。

[waɪl] [tɑːp][ɪz] [stɪl] [mɔɪst] [ænd; ənd] ['kriːmi] - ['lʊkɪŋ] , [fɪl] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

While	top	is	still	moist	and	creamy	-	looking	,	fill	,	if	desired	.
尽管	顶部	是	仍然	潮湿	和	奶油状	-	寻找	,	充满	,	如果	想要的	.

趁着顶部还湿润、呈乳白色时，如果需要，可以进行填充。

[wɪð; wɪθ] ['pænkeɪk] ['tɜːrnər] [foʊld] [ɪn] [hæf] [ɔːr] [roʊl] ,

With	pancake	turner	fold	in	half	or	roll	,
和	饼子	车工	折叠	在	一半	或者	卷	,

用煎饼铲对折或卷起，

['tɜːrnɪŋ] [aʊt] ['ɑːntə] [pleɪt] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [kwɪk] [flɪp] [ʌv; əv] [ðə; ðiː] [rɪst] .

turning	out	onto	plate	with	a	quick	flip	of	the	wrist	.
转弯	出去	到	盘子	和	一个	快的	翻动	的	这	手腕	.

手腕快速一甩，球就翻转到盘子里了。

[ˌveəriː'eiʃənz] : ['ɔmələɪts] [kæn; kən] [biː; bi] ['fleɪvər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ʌv; əv] [hɜːrb] [ænd; ənd] ['spaɪsɪz]

Variations	:	Omelets	can	be	flavored	with	a	variety	of	herbs	and	spices
变体	:	煎蛋卷	能	是	调味	和	一个	种类	的	草药	和	香料

.

:

.

变化：煎蛋卷可以加入各种香草和香料调味。

[mɪks] [ɪn] ⅛ [tuː; tə] ¼ ['tiːspuːn] [pər] ['ɑːmlət] .

Mix	in	⅛	to	¼	teaspoon	per	omelet	.
混合	在	⅛	到	¼	茶匙	每	煎蛋卷	.

每份煎蛋加入⅛至¼茶匙。

['ɔmələɪts] [kæn; kən] [hoʊld] ['ɔːlmoʊst] ['eni] ['leftoʊvər] [fuːd] .

Omelets	can	hold	almost	any	leftover	food	.
煎蛋卷	能	抓住	几乎	任何	剩余物	食物	.

煎蛋卷几乎可以容纳任何剩菜剩饭。

[fɔːr; fər] [iːtʃ] ['ɑːmlət] , [fɪl] [wɪð; wɪθ] ⅓ [tuː; tə] ½ [kʌp] [ʌv; əv] ['eni] [ʌv; əv] [ðə; ðiː] ['fɑːloʊɪŋ] :

For	each	omelet	,	fill	with	⅓	to	½	cup	of	any	of	the	following	:
为了	每个	煎蛋卷	,	充满	和	⅓	到	½	杯子	的	任何	的	这	下列的	:

每个煎蛋卷中，加入以下任意一种食材的 ⅓ 至 ½ 杯：

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [ɔːr] [slaɪst] ['tʃedər] , [swɪs] [ˌmɑːtsə'relə] , ['guːdə] , [ˌproʊvə'loʊni; ˌprɑːvə'loʊn] , [ɔːr] ['ʌðər] [fɜːrm] [tʃiːz]

Shredded	or	sliced	Cheddar	,	Swiss	Mozzarella	,	Gouda	,	Provolone	,	or	other	firm	cheese
碎	或者	切片	切达干酪	,	瑞士	马苏里拉奶酪	,	豪达奶酪	,	普罗沃隆	,	或者	其他	公司	奶酪

切达干酪碎或切片、瑞士奶酪、马苏里拉奶酪、高达奶酪、普罗沃隆奶酪或其他硬质奶酪

['kɑːtɪdʒ] , [rɪ'kɑːtə] [ɔːr] [kriːm] [tʃiːz]

Cottage	,	ricotta	or	cream	cheese
小屋	,	乳清干酪	或者	奶油	奶酪

乡村奶酪、乳清干酪或奶油奶酪

[kʊkt] , [dreɪnd] [ænd; ənd] ['krʌmbld] ['sɔːsɪdʒ] , ['beɪkən] [ɔːr] [graʊnd] [biːf]

Cooked	,	drained	and	crumbled	sausage	,	bacon	or	ground	beef
煮熟	,	排水	和	崩溃了	香肠	,	熏肉	或者	地面	牛肉

煮熟、沥干水分并弄碎的香肠、培根或牛肉末

[fleɪkt] [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [fɪʃ]

Flaked	canned	or	cooked	fish
片状的	罐装	或者	煮熟	鱼

罐装或熟鱼片

[səʊ'teɪd] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz]
Sauteed **sliced** **mushrooms**
炒 切片 蘑菇

炒蘑菇片

[səʊ'teɪd] [tʃɑːpt] ['ʌnjənz] [ɔːr] [griːn] ['pepər]
Sauteed **chopped** **onions** **or** **green** **pepper**
炒 切碎 洋葱 或者 绿色的 胡椒

炒香切碎的洋葱或青椒

[dreɪnd] , [kʊkt] , [tʃɑːpt] , [daɪst] [ɔːr] [slaɪst] ['vedʒtəb(ə)lz]
Drained **,** **cooked** **,** **chopped** **,** **diced** **or** **sliced** **vegetables**
排水 , 煮熟 , 切碎 , 切丁 或者 切片 蔬菜

沥干水分、煮熟、切碎、切丁或切片的蔬菜

[dreɪnd] , [kænd] [ɔːr] [tʃɑːpt] [ɔːr] [slaɪst] [freʃ] [fruːt]
Drained **,** **canned** **or** **chopped** **or** **sliced** **fresh** **fruit**
排水 , 罐装 或者 切碎 或者 切片 新鲜的 水果

沥干水分、罐装或切碎、切片的鲜果

[tʃɑːpt] [nʌts]
Chopped **nuts**
切碎 坚果

碎坚果

['dʒeli] , [dʒæm][ɔːr] [prɪ'zɜːrv]
Jelly **,** **jam** **or** **preserves**
果冻 , 果酱 或者 果酱

果冻、果酱或蜜饯

[nu'trɪʃən(ə)l] ['kwɑːləti][ʌv; əv] [egz]
Nutritional **Quality** **of** **Eggs**
营养 质量 的 鸡蛋

鸡蛋的营养品质

[egz] [ɑːr; ər] [ɪ'speʃəli] [rɪtʃ] [ɪn] [haɪ] - ['kwɑːləti]['proʊtiːn] , [ʌn'sætʃəˌreɪtɪd][fæts] , ['aɪərn] , ['fɑːsfərəs] ,
Eggs **are** **especially** **rich** **in** **high** **-** **quality** **protein** **,** **unsaturated** **fats** **,** **iron** **,** **phosphorus** **,**
鸡蛋 是 尤其 富有的 在 高的 - 质量 蛋白质 , 不饱和 脂肪 , 铁 , 磷 ,
[treɪs] ['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz] ,
trace **minerals** **,**
痕迹 矿物 ,

鸡蛋富含优质蛋白质、不饱和脂肪、铁、磷和微量矿物质。

['vaɪtəmɪnz][ə; eɪ] , [iː] , [ænd; ənd][keɪ] , [ænd; ənd][ɔːl][biː]['vaɪtəmɪnz] , [ɪn'kluːdɪŋ] ['vaɪtəmɪn][biː] - .
vitamins **A** **,** **E** **,** **and** **K** **,** **and** **all** **B** **vitamins** **,** **including** **vitamin** **B** **12** **.**
维生素 一个 , E , 和 K , 和 全部 B 维生素 , 包括 维他命 B - .

维生素A、E、K以及所有B族维生素，包括维生素B12。

[egz] [ɑːr; ər]['sekənd]['oʊnli][tuː; tə] [fɪʃ] ['lɪvər][ɔɪlz] [æz; əz][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] [sɔːrs] [ʌv; əv]['vaɪtəmɪn][diː] .
Eggs **are** **second** **only** **to** **fish** **liver** **oils** **as** **a** **natural** **source** **of** **vitamin** **D** **.**
鸡蛋 是 第二 仅有的 到 鱼 肝 油 作为 一个 自然的 来源 的 维他命 D .

鸡蛋是维生素D的天然来源，仅次于鱼肝油。

[tuː] [egz] [ɑːr; ər][æn; ən][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [miːnz] [ʌv; əv] ['ædɪŋ] [ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] ['nuːtrətɪv] ['vælјuː][tuː; tə]
Two **eggs** **are** **an** **economical** **means** **of** **adding** **a** **lot** **of** **nutritive** **value** **to**
二 鸡蛋 是 一个 经济 方法 的 添加 一个 很多 的 营养 价值 到
[ðə; ði]['menjuː] .
the **menu** **.**
这 菜单 .

两个鸡蛋既经济实惠，又能为菜肴增添很多营养价值。

[ðə; ði] [praɪs] [pər] [tuː] - [eg] ['sɜːvɪŋz] [ʌv; əv] [lɑːrdʒ] [egz] ['reɪndʒɪz] [frʌm; frəm] - [tuː; tə] - [sents] ;

The	price	per	two	-	egg	servings	of	large	eggs	ranges	from	11	to	16	cents	;
这	价格	每	二	-	蛋	份量	的	大的	鸡蛋	范围	从	-	到	-	分	;

两个大鸡蛋的价格在 11 美分到 16 美分之间;

[fɔːr; fər] ['miːdiəm] [egz] , [frʌm; frəm] 9½ [tuː; tə] - [sents] . -

for	medium	eggs	,	from	9½	to	14	cents	.	13
为了	中等的	鸡蛋	,	从	9½	到	-	分	.	-

中等大小的鸡蛋，价格在9.5到14美分之间。[13]

['pʌfi] ['ɑːmlət]

PUFFY	OMELET
蓬松	煎蛋卷

蓬松煎蛋卷

[ˌtuː'tuː] ['sɜːvɪŋz] (['piktʃəd] [ɑːn] ['kʌvər])

2	servings	(	Pictured	on	cover	)
2	份量	(	如图所示	在	覆盖	)

2人份（封面图片所示）

['pʌfi] ['ɔməlɪts] [hæv; həv] [ə; eɪ] [lɔːŋ] ['hɪstri; 'hɪstəri] , ['deɪtɪŋ] [bæk] [tuː; tə] ['eɪnʃənt] ['roʊmən] [taɪmz] .

Puffy	omelets	have	a	long	history	,	dating	back	to	ancient	Roman	times	.
蓬松	煎蛋卷	有	一个	长的	历史	,	约会	后退	到	古老的	罗马	时代	.

蓬松煎蛋卷有着悠久的历史，可以追溯到古罗马时代。

['biːtɪŋ] [ðə; ði] [joʊk] [ænd; ənd] [waɪts] ['seprətli] [rɪ'zʌlts] [ɪn] [ðə; ði] “ [pʌf] .

Beating	the	yolks	and	whites	separately	results	in	the	“	puff	.
殴打	这	蛋黄	和	白人	分别地	结果	在	这	“	噗	.

将蛋黄和蛋白分别打发，就能产生“蓬松”的效果。

” [æn; ən] ['ʌvnpruːf] [pæn] [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] , ['æftər] [ðə; ði] ['ɑːmlət] [pʌfs] ['oʊvər] [ə; eɪ] ['sɜːrfɪs] ['juːnɪt] ,

”	An	ovenproof	pan	is	essential	because	,	after	the	omelet	puffs	over	a	surface	unit	,
”	一个	耐高温烤箱	平底锅	是	基本的	因为	,	后	这	煎蛋卷	泡芙	超过	一个	表面	单元	,

“一个耐高温的平底锅是必不可少的，因为煎蛋饼在台面上膨胀后，

[ˌaɪ 'tiː] [goʊz] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] [fɔːr; fər] ['faɪn(ə)l] ['beɪkɪŋ] .

it	goes	into	a	hot	oven	for	final	baking	.
它	去	进入	一个	热的	烤箱	为了	最终的	烘烤	.

放入高温烤箱进行最后烘烤。

[fɔːr] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

4	eggs	,	separated
4	鸡蛋	,	分开

4个鸡蛋，分开

¼ [siː] . ['wɔːtər]

¼	C	.	water
¼	C	.	水

¼ 杯水

¼ [tiː'ɛs'piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv] ['tɑːrtər]

cream	of	tartar
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn][tiː] . [ˈbʌtər]

1	T	.	butter
1	T	.	黄油

汤匙黄油

[biːt] [eg] [waɪts] [wɪð; wɪθ][ˈwɔːtər] ,

Beat	egg	whites	with	water	,
打	蛋	白人	和	水	,

用水打发蛋白，

[sɔːlt][ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv][ˈtɑːrtər][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] ,

salt	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until	stiff	but	not	dry	,
盐	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到	僵硬的	但	不是	干燥	,

盐和塔塔粉高速搅拌至变硬但不干，

[ɔːr][dʒʌst][ʌnˈtɪl] [waɪts] [noʊ][lɔːŋgər][slɪp] [wen] [boʊl] [ɪz] [ˈtɪltɪd] .

or	just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
或者	只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

或者直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

[biːt] [eg] [joʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [ˈlemən] - [ˈkʌlərd] , [əˈbaʊt][faɪv] [ˈmɪnɪts] .

Beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,	about	5	minutes	.
打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,	关于	5	分钟	.

高速搅打蛋黄至浓稠且呈柠檬色，约 5 分钟。

[foʊld] [joʊk] [ˈɪntuː] [waɪts] .

Fold	yolks	into	whites	.
折叠	蛋黄	进入	白人	.

将蛋黄拌入蛋白中。

[hiːt] [ˈbʌtər] [ɪn] - - [ɪntʃ] [ˈɑːmlət] [pæn][ɔːr][fraɪ][pæn][wɪð; wɪθ] [ˈʌvnpruːf] [ˈhænd(ə)l] [[θriː]] [ˈoʊvər]

Heat	butter	in	10	-	inch	omelet	pan	or	fry	pan	with	ovenproof	handle	[	3	]	over
热	黄油	在	-	-	英寸	煎蛋卷	平底锅	或者	炒	平底锅	和	耐高温烤箱	处理	[	3	]	超过

['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌnˈtɪl][dʒʌst][hɑːt] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɑːp][ʌv; əv][ˈwɔːtər] .

medium	-	high	heat	until	just	hot	enough	to	sizzle	a	drop	of	water	.
中等的	-	高的	热	直到	只是	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个	降低	的	水	.

在 10 英寸煎蛋锅或带耐高温手柄的煎锅[3]中用中高火加热黄油，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[pɔːr] [ɪn] ['ɑːmlət] ['mɪkstʃər][ænd; ənd]['dʒentli] [smuːð] ['sɜːrfɪs] .

Pour	in	omelet	mixture	and	gently	smooth	surface	.
倒	在	煎蛋卷	混合物	和	轻轻地	光滑的	表面	.

倒入蛋液，轻轻抹平表面。

[rɪˈduːs] [hiːt] [tuː; tə] ['miːdiəm] .

Reduce	heat	to	medium	.
减少	热	到	中等的	.

把火调至中火。

[kʊk] ['sloʊli] [ʌnˈtɪl] ['pʌfi] [ænd; ənd] ['laɪtli] [braʊn] [ɑːn]['bɑːtəm] , [əˈbaʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .

Cook	slowly	until	puffy	and	lightly	browned	on	bottom	,	about	5	minutes	.
厨师	缓慢地	直到	蓬松	和	轻轻	棕色	在	底部	,	关于	5	分钟	.

慢火煎至蓬松，底部略呈棕色，约 5 分钟。

[lɪft] ['ɑːmlət] [æt; ət] [edʒ] [tuː; tə] [dʒʌdʒ] ['kʌlər] .

Lift	omelet	at	edge	to	judge	color	.
举起	煎蛋卷	在	边缘	到	法官	颜色	.

提起煎蛋饼边缘判断颜色。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	10	to	12	minutes	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	-	到	-	分钟	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤10至12分钟。

[ɔːr] [ʌnˈtɪl] [naɪf] [in'səːtid] [ˌhæfˈweɪ] [bɪˈtwiːn] ['sentər] [ænd; ənd] [ˌaʊtˈsaɪd] [edʒ] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] .

or	until	knife	inserted	halfway	between	center	and	outside	edge	comes	out	clean	.
或者	直到	刀	插入	半	之间	中心	和	外部	边缘	来	出去	干净的	.

或者直到刀子插入中心和外缘中间位置，拔出时刀刃干净为止。

[tuː; tə] [səːrv] , ['luːs(ə)n] ['ɑːmlət] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][wɪð; wɪθ]['spætʃələ] .

To	serve	,	loosen	omelet	edges	with	spatula	.
到	服务	,	松开	煎蛋卷	边缘	和	抹刀	.

食用时，用铲子将煎蛋饼边缘与饼皮分离。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ʃɑːrp] [naɪf] [kʌt] ['ʌpər] ['səːrfɪs] [daʊn] ['sentər] [ʌv; əv] ['ɑːmlət] [bʌt; bət][duː] [nɑːt] [kʌt]

With	a	sharp	knife	cut	upper	surface	down	center	of	omelet	but	DO	NOT	cut
和	一个	锋利的	刀	切	上	表面	向下	中心	的	煎蛋卷	但	做	不是	切

[θruː] [tuː; tə] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['ɑːmlət] .

through	to	bottom	of	omelet	.
通过	到	底部	的	煎蛋卷	.

用锋利的刀从煎蛋饼的上表面向下切开，但不要切穿到煎蛋饼的底部。

[fɪl] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .

Fill	,	if	desired	.
充满	,	如果	想要的	.

可根据需要填充。

[tɪp] ['skɪlɪt] .

Tip	skillet	.
提示	煎锅	.

平底锅倾斜。

[wɪð; wɪθ] ['pænkeɪk] ['tɜːrnər] ,

With	pancake	turner	,
和	饼子	车工	,

用煎饼铲

[foʊld][ɪn][hæf][ænd; ənd][tɜːrn][aʊt]['ɑːntə] [pleɪt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [kwɪk] [flɪp][ʌv; əv][ðə; ðiː] [rɪst] .

fold	in	half	and	turn	out	onto	plate	with	a	quick	flip	of	the	wrist	.
折叠	在	一半	和	转动	出去	到	盘子	和	一个	快的	翻动	的	这	手腕	.

对折后，手腕快速翻转，即可翻转到盘子上。

[səːrv] [ɪˈmiːdiətli] . -

Serve	immediately	.	14
服务	立即地	.	-

立即食用。14

[kreɪps] [ænd; ənd] [suːˈfleɪ]

Crepes	and	Souffles
可丽饼	和	舒芙蕾

可丽饼和舒芙蕾

['beɪsɪk] [kreɪps] :

Basic	Crepes	:
基本的	可丽饼	:

基础可丽饼:

[twelv] 7½ - [ɪntʃ] [kreɪps] [ɔːr] [ˌsɪks'tiːn] 6½ - [ɪntʃ] [kreɪps]
Twelve 7½ - inch crepes or Sixteen 6½ - inch crepes
十二 7½ - 英寸 可丽饼 或者 十六 6½ - 英寸 可丽饼

十二张7½英寸的薄饼或十六张6½英寸的薄饼

[θriː] [egz]
3 eggs
3 鸡蛋

3个鸡蛋

½ [siː] . [mɪlk]
½ C . milk
½ C . 牛奶

半杯牛奶

½ [siː] . ['wɔːtər]
½ C . water
½ C . 水

半杯水

[θriː][tiː] . ['bʌtər] , [meltid]
3 T . butter , melted
3 T . 黄油 , 融化

3汤匙融化的黄油

¾ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]
¾ C . all - purpose flour
¾ C . 全部 - 目的 面粉

¾ 杯通用面粉

½ [tiː'ɛs'piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ɪn] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , ['wɔːtər][ænd; ənd][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər] .
In mixing bowl combine eggs , milk , water and 3 tablespoons melted butter .
在 混合 碗 结合 鸡蛋 , 牛奶 , 水 和 3 汤匙 融化 黄油 .

在搅拌碗中混合鸡蛋、牛奶、水和 3 汤匙融化的黄油。

[biːt] [wɪð; wɪθ]['mɪksər] , ['roʊtəri] ['biːtər] [ɔːr] [wɪsk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Beat with mixer , rotary beater or whisk until well blended .
打 和 混合器 , 旋转 击打者 或者 拂 直到 出色地 混合 .

用搅拌器、旋转搅拌器或打蛋器搅拌至充分混合。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd][sɔːlt] .
Add flour and salt .
添加 面粉 和 盐 .

加入面粉和盐。

[biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Beat until smooth .
打 直到 光滑的 .

搅拌至顺滑。

[hiːt] [eɪt][tuː; tə] - - [ɪntʃ] ['ɑːmlət] [ɔːr] [kreɪp] [pæn]['oʊvər] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɑːt]

Heat 8 to 10 - inch omelet or crepe pan over medium - high heat until just hot

热 8 到 - - 英寸 煎蛋卷 或者 绉 平底锅 超过 中等的 - 高的 热 直到 只是 热的

[ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɑːp][ʌv; əv]['wɔːtər] .

enough to sizzle a drop of water .

足够的 到 嘶嘶声 一个 降低 的 水 .

将 8 至 10 英寸的煎蛋锅或薄饼锅放在中高火上加热，直到锅底足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[brʌʃ] [pæn] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ][meltid] ['bʌtər] .

Brush pan lightly with melted butter .

刷子 平底锅 轻轻 和 融化 黄油 .

在平底锅上轻轻刷一层融化的黄油。

[fɔːr; fər] [iːtʃ] [kreɪp] ,

For each crepe ,

为了 每个 绉 ,

每张可丽饼，

[pɔːr] [ɪn][dʒʌst] [ɪ'nʌf] ['bætər] ([ə'baʊt][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fɔːr; fər][eɪt] - [ɪntʃ] [pæn][ɔːr][skænt] ¼ [kʌp]

pour in just enough batter (about 2 tablespoons for 8 - inch pan or scant ¼ cup

倒 在 只是 足够的 连击 (关于 2 汤匙 为了 8 - 英寸 平底锅 或者 稀少 ¼ 杯子

[fɔːr; fər] - - [ɪntʃ] [pæn]) [tuː; tə]['kʌvər] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][pæn] ,

for 10 - inch pan) to cover bottom of pan ,

为了 - - 英寸 平底锅) 到 覆盖 底部 的 平底锅 ,

倒入刚好够覆盖烤盘底部的面糊（8英寸烤盘约2汤匙，10英寸烤盘约1/4杯），

['tɪpɪŋ] [ænd; ənd] ['tɪltɪŋ] [pæn][tuː; tə] [muːv] ['bætər] ['kwɪkli] ['oʊvər] ['bɑːtəm] .

tipping and tilting pan to move batter quickly over bottom .

小费 和 倾斜 平底锅 到 移动 连击 迅速地 超过 底部 .

倾斜平底锅，使面糊快速流过锅底。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] [ɑːn] ['bɑːtəm] [ænd; ənd][draɪ][ɑːn][tɑːp] .

Cook until lightly browned on bottom and dry on top .

厨师 直到 轻轻 棕色 在 底部 和 干燥 在 顶部 .

煎至底部略呈棕色，顶部干燥即可。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm][pæn][ɔːr] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [tɜːrn][ænd; ənd] [braʊn] ['ʌðər] [saɪd] .

Remove from pan or , if desired , turn and brown other side .

消除 从 平底锅 或者 , 如果 想要的 , 转动 和 棕色的 其他 边 .

从锅中取出，或者如果需要，翻面煎至另一面金黄。

[brʌʃ] [pæn] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ][meltid] ['bʌtər] [æz; əz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .

Brush pan lightly with melted butter as needed to prevent sticking .

刷子 平底锅 轻轻 和 融化 黄油 作为 需要 到 防止 粘性 .

必要时，在平底锅上轻轻刷一层融化的黄油，以防止粘锅。

[stæk] [kreɪps] [bɪ'twiːn] ['leər] [ʌv; əv] [wækst] ['peɪpər][ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə] [fɪl] .

Stack crepes between layers of waxed paper until ready to fill .

堆 可丽饼 之间 层 的 打蜡 纸 直到 准备好 到 充满 .

将可丽饼用蜡纸层层包裹，直至准备填充馅料。

['teksəs] ['fɪlɪŋz] [fɔːr; fər] [kreɪps] :

TEXAS FILLINGS FOR CREPES :

德克萨斯州 填充物 为了 可丽饼 :

德州可丽饼馅料：

[prɪ] - [kʊkt] [pɔːrk] ['sɒsɪdʒɪz] , [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ] ['ɔrɪndʒ] ['mɑːrməleɪd]

Pre - cooked pork sausages , served with orange marmalade

预 - 煮熟 猪肉 香肠 , 服务 和 橙子 果酱

预先煮熟的猪肉香肠，配橙子果酱

['θɪnli] [slaɪst] ['teksəs] ['piːtʃɪz] , ['laɪtli] [səʊ'teɪd] , ['tɑːpt] [wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kriːm] [ænd; ənd]

Thinly	**sliced**	**Texas**	**peaches**	**,**	**lightly**	**sauteed**	**,**	**topped**	**with**	**whipped**	**cream**	**and**
薄薄的	切片	德克萨斯州	桃子	,	轻轻	炒	,	顶峰	和	鞭打	奶油	和

[tʃɑːpt] [pɪ'kɑːnz]

chopped	**pecans**
切碎	山核桃

切成薄片的德州桃子，略微翻炒，淋上鲜奶油和切碎的山核桃。

[kriːmd] ['brɑːkəli] , ['kærəts] , [ɔːr] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)lz]

Creamed	**broccoli**	**,**	**carrots**	**,**	**or**	**other**	**vegetables**
奶油	西兰花	,	胡萝卜	,	或者	其他	蔬菜

奶油西兰花、胡萝卜或其他蔬菜

[mɪnst] ['leftoʊvər] [roʊst] , ['tʃɪkɪn] [ɔːr] ['tɜːrki] [wɪð; wɪθ] ['greɪvi] [ænd; ənd] [daɪst] [ˌhɑːlə'peɪnjoʊ]

Minced	**leftover**	**roast**	**,**	**chicken**	**or**	**turkey**	**with**	**gravy**	**and**	**diced**	**jalapeno**
剁碎	剩余物	烤	,	鸡	或者	火鸡	和	肉汁	和	切丁	墨西哥辣椒

剩下的烤肉、鸡肉或火鸡肉剁碎，配上肉汁和切碎的墨西哥辣椒

[tʃiːz] [suː'fleɪ]

CHEESE	**SOUFFLE**
奶酪	舒芙蕾

芝士舒芙蕾

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**servings**
6	份量

6人份

['greɪtɪd] ['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn] [tʃiːz]

Grated	**Parmesan**	**cheese**
磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

磨碎的帕玛森奶酪

⅓ [siː] . ['bʌtər]

⅓	**C**	**.**	**butter**
⅓	C	.	黄油

三分之一杯黄油

⅓ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

⅓	**C**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
⅓	C	. 全部		-	目的	面粉

⅓ 杯通用面粉

[wʌn][tiː] . ['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**T**	**.**	**instant**	**minced**	**onion**
1	T	.	立即的	剁碎	洋葱

汤匙速溶洋葱碎

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[draɪ] ['mʌstərd]

dry	**mustard**
干燥	芥末

干芥末

1½ [siː] . [mɪlk]

1½	**C**	**.**	**milk**
1½	C	.	牛奶

1.5 杯牛奶

[wʌn][siː] . ([fɔːr][ɑːz] .)

1	C	.	(	4	oz	.	)
1	C	.	(	4	盎司	.	)

杯（4 盎司）

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]

shredded	Cheddar	cheese
碎	切达干酪	奶酪

切达干酪丝

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

6	eggs	,	separated
6	鸡蛋	,	分开

6个鸡蛋，分开

¼ [tiː'ɛs'piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]

cream	of	tartar
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

['bʌtər] ['bɑːtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] [ʌv; əv] 2½ - [kwɔːrt] [suː'fleɪ] [dɪʃ] [ɔːr] ['kæsəroʊl] .

Butter	bottom	and	sides	of	2½	-	quart	souffle	dish	or	casserole	.
黄油	底部	和	侧面	的	2½	-	夸脱	舒芙蕾	盘子	或者	沙锅	.

在 2.5 夸脱的舒芙蕾烤盘或砂锅的底部和侧面涂上黄油。

[dʌst] [wɪð; wɪθ]['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn] [tʃiːz] .

Dust	with	Parmesan	cheese	.
灰尘	和	帕尔马干酪	奶酪	.

撒上帕玛森奶酪碎。

[ɪn][lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] [melt] ⅓ [kʌp] ['bʌtər] .

In	large	saucepan	melt	⅓	cup	butter	.
在	大的	平底锅	熔化	⅓	杯子	黄油	.

在大平底锅中融化 ⅓ 杯黄油。

[blend] [ɪn]['flaʊər] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['mʌstərd] .

Blend	in	flour	,	onion	and	mustard	.
混合	在	面粉	,	洋葱	和	芥末	.

加入面粉、洋葱和芥末。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd]

Cook	,	stirring	constantly	,	over	medium	-	high	heat	until	mixture	is	smooth	and
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	-	高的	热	直到	混合物	是	光滑的	和

['bʌbli] .

bubbly	.
起泡酒	.

用中高火不断搅拌烹煮，直至混合物变得顺滑并冒泡。

[stɜːr][ɪn][mɪlk][ɔːl][æt; ət][wʌns] .

Stir	in	milk	all	at	once	.
搅拌	在	牛奶	全部	在	一次	.

一次性倒入牛奶并搅拌均匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [bɔɪlz] [ænd; ənd] ['θɪkənz] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	mixture	boils	and	thickens	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	沸腾	和	增厚	.

不断搅拌烹煮，直至混合物沸腾变稠。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[stɜːr][ɪn] ['tʃedər] [tʃiːz] [ʌn'tɪl] [meltid] .
Stir **in** **Cheddar** **cheese** **until** **melted** **.**
搅拌 在 切达干酪 奶酪 直到 融化 .

拌入切达奶酪，直至融化。

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [joʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌlərd] ,
In **small** **mixing** **bowl** **beat** **egg** **yolks** **at** **high** **speed** **until** **thick** **and** **lemon** **-** **colored** **,**
在 小的 混合 碗 打 蛋 蛋黄 在 高的 速度 直到 厚的 和 柠檬 - 有色 ,
[ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .
about **5** **minutes** **.**
关于 5 分钟 .

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[blend] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [hɑːt] [tʃiːz] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [joʊk] .
Blend **small** **amount** **of** **hot** **cheese** **mixture** **into** **yolks** **.**
混合 小的 数量 的 热的 奶酪 混合物 进入 蛋黄 .

将少量热奶酪混合物拌入蛋黄中。

[stɜːr] [joʊk] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [tʃiːz] ['mɪkstʃər] .
Stir **yolk** **mixture** **into** **cheese** **mixture** **.**
搅拌 蛋黄 混合物 进入 奶酪 混合物 .

将蛋黄混合物拌入奶酪混合物中。

[wɑːʃ] [ænd; ənd] [draɪ] ['biːtəz] .
Wash **and** **dry** **beaters** **.**
洗 和 干燥 击球手 .

清洗并擦干搅拌器。

[ɪn] [lɑːrdʒ] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv] ['tɑːrtər] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] ,
In **large** **mixing** **bowl** **beat** **egg** **whites** **and** **cream** **of** **tartar** **at** **high** **speed** **,**
在 大的 混合 碗 打 蛋 白人 和 奶油 的 鞑靼 在 高的 速度 ,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋清和塔塔粉。

[ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət] [nɑːt] [draɪ] , [dʒʌst] [ʌn'tɪl] [waɪts] [noʊ] [lɔːŋgər] [slɪp] [wen] [boʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .
until **stiff** **but** **not** **dry** **,** **just** **until** **whites** **no** **longer** **slip** **when** **bowl** **is** **tilted** **.**
直到 僵硬的 但 不是 干燥 , 只是 直到 白人 不 更长 滑 什么时候 碗 是 斜 .

直到蛋白凝固但不干透，倾斜碗时蛋白不再滑落即可。

['dʒentli] [bʌt; bət] ['θɜːrəli] [foʊld] [joʊk] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [waɪts] .
Gently **but** **thoroughly** **fold** **yolk** **mixture** **into** **whites** **.**
轻轻地 但 彻底 折叠 蛋黄 混合物 进入 白人 .

轻轻地但彻底地将蛋黄混合物拌入蛋白中。

['kerfəli] [pɔːr] ['ɪntuː] [prɪ'perd] [dɪʃ] .
Carefully **pour** **into** **prepared** **dish** **.**
小心 倒 进入 准备 盘子 .

小心地倒入准备好的容器中。

[fɔːr; fər] [ə; eɪ] “ [tɑːp] [hæt] ,
For **a** **“** **top** **hat** **,**
为了 一个 “ 顶部 帽子 ,

对于一顶“高顶礼帽”，

” [hoʊld][ə; eɪ] [spuːn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd]['sɜːrk(ə)l]['mɪkstʃər][tuː; tə] [meɪk] [rɪŋ] [ə'baʊt][wʌn] [ɪntʃ]

”	**hold**	**a**	**spoon**	**upright**	**and**	**circle**	**mixture**	**to**	**make**	**ring**	**about**	**1**	**inch**
”	抓住	一个	勺子	直立	和	圆圈	混合物	到	制作	戒指	关于	1	英寸

[frʌm; frəm][saɪd][ʌv; əv] [dɪʃ] [ænd; ənd][wʌn] [ɪntʃ] [diːp] .

from	**side**	**of**	**dish**	**and**	**1**	**inch**	**deep**	**.**
从	边	的	盘子	和	1	英寸	深的	.

“将勺子竖直放置，用勺子在盘子边缘画圈，形成一个距离盘子边缘约 1 英寸、深约 1 英寸的圆圈。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] ['pʌfi] ,

Bake	**in**	**preheated**	**350°**	**F**	**.**	**oven**	**until**	**puffy**	**,**
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	蓬松	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤至蓬松。

['delɪkətli] [braʊn] [ænd; ənd] [suːˈfleɪ] ['ʃeɪks] ['slaɪtli] [wen] ['ʌv(ə)n] [ræk] [ɪz]['dʒentli] [muːvd] [bæk]

delicately	**browned**	**and**	**souffle**	**shakes**	**slightly**	**when**	**oven**	**rack**	**is**	**gently**	**moved**	**back**
轻柔地	棕色	和	舒芙蕾	奶昔	轻微地	什么时候	烤箱	架子	是	轻轻地	已搬	后退

[ænd; ənd] [fɔːrθ] ,

and	**forth**	**,**
和	前进	,

表面呈浅棕色，轻轻前后移动烤箱架时，舒芙蕾会微微晃动。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

35	**to**	**40**	**minutes**	**.**
-	到	-	分钟	.

35至40分钟。

[sɜːrv] [ɪˈmiːdiətli] . -

Serve	**immediately**	**.**	**15**
服务	立即地	.	-

立即食用。15

[swiːt] [pəˈteɪtoʊ] [suːˈfleɪ]

SWEET	**POTATO**	**SOUFFLE**
甜的	土豆	舒芙蕾

红薯舒芙蕾

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɝːvɪŋz]

6	**to**	**8**	**servings**
6	到	8	份量

6至8人份

¾ [siː] . ['ʃʊgər]

¾	**C**	**.**	**sugar**
¾	C	.	糖

¾ 杯糖

1½ [tiː] . ['kɔːrnstɑːrtʃ]

1½	**T**	**.**	**cornstarch**
1½	T	.	玉米淀粉

1.5 汤匙玉米淀粉

[wʌn][siː] . ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]

1	**C**	**.**	**orange**	**juice**
1	C	.	橙子	汁

杯橙汁

[wʌn]['el biː] .

1	**lb**	**.**
1	磅	.

1磅

[kʊkt] [ænd; ənd] [dreɪnd] [swiːt] [pə'tetoz] , [mæʃt]

cooked	**and**	**drained**	**sweet**	**potatoes**	**,**	**mashed**
煮熟	和	排水	甜的	土豆	,	捣碎

煮熟沥干水分的红薯，捣成泥

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

6	**eggs**	**,**	**separated**
6	鸡蛋	,	分开

6个鸡蛋，分开

[wʌn][tiː] . ['greɪtɪd] ['lemən] [piːl]

1	**T**	**.**	**grated**	**lemon**	**peel**
1	T	.	磨碎的	柠檬	果皮

汤匙磨碎的柠檬皮

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[meɪs]

mace
锤

锤

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]

cream	**of**	**tartar**
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

[wʌn][tiː] . [tʃɑːpt] [pɪ'kɑːnz] , ['ɑːpʃən(ə)l]

1	**T**	**.**	**chopped**	**pecans**	**,**	**optional**
1	T	.	切碎	山核桃	,	选修的

汤匙切碎的山核桃（可选）

['bʌtər] ['bɑːtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] [ʌv; əv] 2½ - [kwɔːrt] [suː'fleɪ] [dɪʃ] .

Butter	**bottom**	**and**	**sides**	**of**	**2½**	**-**	**quart**	**souffle**	**dish**	**.**
黄油	底部	和	侧面	的	2½	-	夸脱	舒芙蕾	盘子	.

在2.5夸脱的舒芙蕾烤盘底部和侧面涂抹黄油。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] .

Sprinkle	**with**	**sugar**	**.**
撒	和	糖	.

撒上糖。

[meɪk] [fɔːr] - [ɪntʃ] [bænd] [ʌv; əv] ['trɪp(ə)l] ['θɪknəs] [ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm] [fɔɪl] [lɔːŋ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [goʊ]

Make	**4**	**-**	**inch**	**band**	**of**	**triple**	**thickness**	**aluminum**	**foil**	**long**	**enough**	**to**	**go**
制作	4	-	英寸	乐队	的	三倍	厚度	铝	挫败	长的	足够的	到	去

[ə'raʊnd] [dɪʃ] [ænd; ənd] [ˌoʊvər'læp] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] .

around	**dish**	**and**	**overlap**	**2**	**inches**	**.**
大约	盘子	和	重叠	2	英寸	.

制作一条 4 英寸宽的三层铝箔带，长度足以环绕盘子一圈，并重叠 2 英寸。

['laɪtli] ['bʌtər] [wʌn] [saɪd] [ʌv; əv] [bænd] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] .

Lightly	**butter**	**one**	**side**	**of**	**band**	**and**	**sprinkle**	**with**	**sugar**	**.**
轻轻	黄油	一	边	的	乐队	和	撒	和	糖	.

在面包圈的一侧轻轻涂抹黄油，然后撒上糖。

[ræp] [ə'raʊnd] [ˌaʊt'saɪd] [ʌv; əv] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] [saɪd] [ɪn] [ænd; ənd] ['fæsn] [wɪð; wɪθ] ['peɪpər] [klɪps]
Wrap **around** **outside** **of** **dish** **with** **sugared** **side** **in** **and** **fasten** **with** **paper** **clips**
裹 大约 外部 的 盘子 和 糖 边 在 和 系 和 纸 片段
[ɔ:r] [strɪŋ] .
or **string** **.**
或者 细绳 .

将糖霜面朝内，包裹住盘子外侧，用回形针或绳子固定。

['kɑ:lər] [ʃʊd; ʃəd] [ɪk'stend] [ˌtu:'tu:] [ɪntʃɪz] [ə'bʌv] [rɪm] [ʌv; əv] [dɪʃ] .
Collar **should** **extend** **2** **inches** **above** **rim** **of** **dish** **.**
衣领 应该 延长 2 英寸 多于 轮缘 的 盘子 .

领口应高出碗沿 2 英寸。

[ɪn] ['mi:diəm] ['sɔ:spæn] [blend] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['kɔ:rnstɑ:rtʃ] .
In **medium** **saucepan** **blend** **sugar** **and** **cornstarch** **.**
在 中等的 平底锅 混合 糖 和 玉米淀粉 .

在中号平底锅中混合糖和玉米淀粉。

[stɜ:r] [ɪn] ['ɔrɪndʒ] [dʒu:s] [ænd; ənd] [swi:t] [pə'tetoz] .
Stir **in** **orange** **juice** **and** **sweet** **potatoes** **.**
搅拌 在 橙子 汁 和 甜的 土豆 .

加入橙汁和红薯。

[kʊk] ['oʊvər] ['mi:diəm] - [haɪ] [hi:t] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] [ænd; ənd] [bɔɪlz] .
Cook **over** **medium** **-** **high** **heat** **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **mixture** **thickens** **and** **boils** **.**
厨师 超过 中等的 - 高的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 增厚 和 沸腾 .

用中高火加热，不断搅拌，直到混合物变稠并沸腾。

[bɔɪl] [ænd; ənd] [stɜ:r] [wʌn] ['mɪnɪt] .
Boil **and** **stir** **1** **minute** **.**
熬 和 搅拌 1 分钟 .

煮沸并搅拌1分钟。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [hi:t] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[ɪn] [smɔ:l] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [bi:t] [eg] [joʊk] [æt; ət] [haɪ] [spi:d] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌlərd] ,
In **small** **mixing** **bowl** **beat** **egg** **yolks** **at** **high** **speed** **until** **thick** **and** **lemon** **-** **colored** **,**
在 小的 混合 碗 打 蛋 蛋黄 在 高的 速度 直到 厚的 和 柠檬 - 有色 ,
[ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .
about **5** **minutes** **.**
关于 5 分钟 .

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[blend] [smɔ:l] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [hɑ:t] [swi:t] [pə'teɪtoʊ] ['mɪkstʃər] ['ɪntu:] [joʊk] .
Blend **small** **amount** **of** **hot** **sweet** **potato** **mixture** **into** **yolks** **.**
混合 小的 数量 的 热的 甜的 土豆 混合物 进入 蛋黄 .

将少量热的红薯混合物拌入蛋黄中。

[blend] [joʊk] ['mɪkstʃər] ['ɪntu:] [pə'teɪtoʊ] ['mɪkstʃər] .
Blend **yolk** **mixture** **into** **potato** **mixture** **.**
混合 蛋黄 混合物 进入 土豆 混合物 .

蛋黄混合物与土豆混合物混合均匀。

[stɜ:r] [ɪn] ['lemən] [pi:l] [ænd; ənd] [meɪs] .
Stir **in** **lemon** **peel** **and** **mace** **.**
搅拌 在 柠檬 果皮 和 锤 .

加入柠檬皮和肉豆蔻。

[wɑːʃ] [ænd; ənd][draɪ] ['biːtəz] .
Wash **and** **dry** **beaters** **.**
洗 和 干燥 击球手 .

清洗并擦干搅拌器。

[ɪn][lɑːrdʒ]['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [stɪf]
In **large** **mixing** **bowl** **beat** **egg** **whites** **and** **cream** **of** **tartar** **at** **high** **speed** **until** **stiff**
在 大的 混合 碗 打 蛋 白人 和 奶油 的 鞑靼 在 高的 速度 直到 僵硬的
[bʌt; bət][nɑːt][draɪ] ,
but **not** **dry** **,**
但 不是 干燥 ,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst][ʌn'tɪl] [waɪts] [noʊ][lɔːŋgər][slɪp] [wen] [boʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .
just **until** **whites** **no** **longer** **slip** **when** **bowl** **is** **tilted** **.**
只是 直到 白人 不 更长 滑 什么时候 碗 是 斜 .

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

['dʒentli][foʊld][joʊk]['mɪkstʃər]['ɪntuː] [waɪts] .
Gently **fold** **yolk** **mixture** **into** **whites** **.**
轻轻地 折叠 蛋黄 混合物 进入 白人 .

轻轻地将蛋黄混合物拌入蛋白中。

[pɔːr] ['ɪntuː] [prɪ'perd] [dɪʃ] .
Pour **into** **prepared** **dish** **.**
倒 进入 准备 盘子 .

倒入准备好的容器中。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][pɪ'kɑːnz] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Sprinkle **with** **pecans** **,** **if** **desired** **.**
撒 和 山核桃 , 如果 想要的 .

根据个人喜好，可以撒上一些山核桃碎。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] “ [tɑːp][hæt] ,
For **a** **“** **top** **hat** **,**
为了 一个 “ 顶部 帽子 ,

对于一顶“高顶礼帽”，

” [hoʊld][ə; eɪ] [spuːn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd]['sɜːrk(ə)l]['mɪkstʃər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [rɪŋ] [ə'baʊt][wʌn] [ɪntʃ]
” **hold** **a** **spoon** **upright** **and** **circle** **mixture** **to** **make** **a** **ring** **about** **1** **inch**
” 抓住 一个 勺子 直立 和 圆圈 混合物 到 制作 一个 戒指 关于 1 英寸
[frʌm; frəm][saɪd][ʌv; əv] [dɪʃ] [ænd; ənd][wʌn] [ɪntʃ] [diːp] .
from **side** **of** **dish** **and** **1** **inch** **deep** **.**
从 边 的 盘子 和 1 英寸 深的 .

“将勺子竖直放置，用勺子在碗壁上画圈，形成一个距离碗边约 1 英寸、深约 1 英寸的环状物。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] ['pʌfi] ,
Bake **in** **preheated** **350°** **F** **.** **oven** **until** **puffy** **,**
烤 在 预热 350° F . 烤箱 直到 蓬松 ,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤至蓬松。

[breɪd] [ænd; ənd] [suː'fleɪ] ['ʃeɪks] ['slaɪtli] [wen] ['ʌv(ə)n] [ræk] [ɪz]['dʒentli] [muːvd] [bæk] [ænd; ənd]
browned **and** **souffle** **shakes** **slightly** **when** **oven** **rack** **is** **gently** **moved** **back** **and**
棕色 和 舒芙蕾 奶昔 轻微地 什么时候 烤箱 架子 是 轻轻地 已搬 后退 和
[fɔːrθ] ,
forth **,**
前进 ,

烤至金黄色，轻轻前后移动烤架时，舒芙蕾会微微晃动。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
50 **to** **60** **minutes** **.**
- 到 - 分钟 .

50至60分钟。

['kerfəli] [rɪ'mu:v] [fɔɪl] [bænd] .
Carefully **remove** **foil** **band** **.**
小心 消除 挫败 乐队 .

小心撕掉锡箔封条。

[sɜ:rv] [ɪ'mi:diətli] .
Serve **immediately** **.**
服务 立即地 .

立即食用。

['spɪnɪtʃ] [su:'fleɪ]
SPINACH **SOUFFLE**
菠菜 舒芙蕾

菠菜舒芙蕾

[sɪks] ['sɝ:vɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

['greɪtɪd] ['pɑ:rməzɑ:n,'pɑ:rməzæn] [tʃi:z]
Grated **Parmesan** **cheese**
磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

磨碎的帕玛森奶酪

[wʌn] (10¾ [ɑ:z] .) [kæn; kən] [kən'denst] [kri:m] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [su:p]
1 **(** **10¾** **oz** **.** **)** **can** **condensed** **cream** **of** **chicken** **soup**
1 (10¾ 盎司 .) 能 浓缩版 奶油 的 鸡 汤

1罐（10¾盎司）浓缩奶油鸡汤

[wʌn] (- [ɑ:z] .) [,pi:'keɪ'dʒi:] .
1 **(** **10** **oz** **.** **)** **pkg** **.**
1 (- 盎司 .) 包装 .

1（10盎司）包

['froʊz(ə)n] [tʃɑ:pt] ['spɪnɪtʃ] [kʊkt] [ænd; ənd] [wel] - [dreɪnd]
frozen **chopped** **spinach** **cooked** **and** **well** **-** **drained**
冷冻 切碎 菠菜 煮熟 和 出色地 - 排水

冷冻切碎菠菜煮熟并沥干水分

½ [si:] . ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [tʃi:z]
½ **C** **.** **shredded** **Cheddar** **cheese**
½ C . 碎 切达干酪 奶酪

½ 杯切碎的切达奶酪

[wʌn][ti:] . ['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **T** **.** **instant** **minced** **onion**
1 T . 立即的 剁碎 洋葱

1汤匙速溶洋葱碎

½ [ti:'ɛs'pi:] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

['mɑ:rdʒərəm]
marjoram
马郁兰

马郁兰

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
6 **eggs** **,** **separated**
6 鸡蛋 , 分开

6个鸡蛋，分开

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]

cream	of	tartar
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

['bʌtər] ['bɑːtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] [ʌv; əv] 2½ - [kwɔːrt] [suːˈfleɪ] [dɪʃ] [ɔːr] ['kæsəroʊl] .

Butter	bottom	and	sides	of	2½	-	quart	souffle	dish	or	casserole	.
黄油	底部	和	侧面	的	2½	-	夸脱	舒芙蕾	盘子	或者	沙锅	.

在 2.5 夸脱的舒芙蕾烤盘或砂锅的底部和侧面涂上黄油。

[dʌst] [wɪð; wɪθ]['pɑːrməzɑːnˌˈpɑːrməzæn] [tʃiːz] .

Dust	with	Parmesan	cheese	.
灰尘	和	帕尔马干酪	奶酪	.

撒上帕玛森奶酪碎。

[ɪn][lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] [kəm'baɪn] [suːp] , [wel] - [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ] , ['tʃedər] [tʃiːz] , ['ʌnjən] [ænd; ənd]

In	large	saucepan	combine	soup	,	well	-	drained	spinach	,	Cheddar	cheese	,	onion	and
在	大的	平底锅	结合	汤	,	出色地	-	排水	菠菜	,	切达干酪	奶酪	,	洋葱	和

['mɑːrdʒərəm] .

marjoram	.
马郁兰	.

在大汤锅中，将汤、沥干水分的菠菜、切达干酪、洋葱和马郁兰混合在一起。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] .

Cook	,	stirring	constantly	,	over	medium	heat	until	cheese	melts	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	热	直到	奶酪	融化	.

用中火不断搅拌烹煮，直到奶酪融化。

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [joʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌlərd] ,

In	small	mixing	bowl	beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,
在	小的	混合	碗	打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,

[əˈbaʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

about	5	minutes	.
关于	5	分钟	.

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[blend] [ə; eɪ] [smɔːl] [əˈmaʊnt] [ʌv; əv] [hɑːt] [suːp] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [joʊk] .

Blend	a	small	amount	of	hot	soup	mixture	into	yolks	.
混合	一个	小的	数量	的	热的	汤	混合物	进入	蛋黄	.

将少量热汤混合物拌入蛋黄中。

[stɜːr] [joʊk] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [suːp] ['mɪkstʃər] .

Stir	yolk	mixture	into	soup	mixture	.
搅拌	蛋黄	混合物	进入	汤	混合物	.

将蛋黄混合物拌入汤汁中。

[ɪn] [lɑːrdʒ] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv] ['tɑːrtər] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [stɪf]

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until	stiff
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到	僵硬的

[bʌt; bət] [nɑːt] [draɪ] ,

but	not	dry	,
但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst] [ʌn'tɪl] [waɪts] [noʊ] [lɔːŋgər] [slɪp] [wen] [boʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

['dʒentli][bʌt; bət] ['θɜːrəli] [foʊld][joʊk]['mɪkstʃər]['ɪntuː] [waɪts] .

Gently	but	thoroughly	fold	yolk	mixture	into	whites	.
轻轻地	但	彻底	折叠	蛋黄	混合物	进入	白人	.

轻轻地但彻底地将蛋黄混合物拌入蛋白中。

['kerfəli] [pɔːr] ['ɪntuː] [prɪ'perd] [dɪʃ] .

Carefully	pour	into	prepared	dish	.
小心	倒	进入	准备	盘子	.

小心地倒入准备好的容器中。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] “ [tɑːp][hæt] ” [hoʊld] [spuːn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd]['sɜːrk(ə)l]['mɪkstʃər][tuː; tə] [meɪk] [rɪŋ] [ə'baʊt]

For	a	“	top	hat	”	hold	spoon	upright	and	circle	mixture	to	make	ring	about
为了	一个	“	顶部	帽子	”	抓住	勺子	直立	和	圆圈	混合物	到	制作	戒指	关于

[wʌn] [ɪntʃ] [frʌm; frəm][saɪd][ʌv; əv] [dɪʃ] [ænd; ənd][wʌn] [ɪntʃ] [diːp] .

1	inch	from	side	of	dish	and	1	inch	deep	.
1	英寸	从	边	的	盘子	和	1	英寸	深的	.

要做出“高顶礼帽”形状，请将勺子竖直，用勺子舀取混合物，在距离盘子边缘约 1 英寸、深约 1 英寸的地方画一个圆圈。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] ['pʌfi] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	puffy	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	蓬松	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤至蓬松。

['delɪkətli] [braʊn] [ænd; ənd] [suː'fleɪ] ['ʃeɪks] ['slaɪtli] [wen] ['ʌv(ə)n] [ræk] [ɪz]['dʒentli] [muːvd] [bæk]

delicately	browned	and	souffle	shakes	slightly	when	oven	rack	is	gently	moved	back
轻柔地	棕色	和	舒芙蕾	奶昔	轻微地	什么时候	烤箱	架子	是	轻轻地	已搬	后退

[ænd; ənd] [fɔːrθ] ,

and	forth	,
和	前进	,

表面呈浅棕色，轻轻前后移动烤箱架时，舒芙蕾会微微晃动。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

55	to	60	minutes	.
-	到	-	分钟	.

55至60分钟。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] . -

Serve	immediately	.	16
服务	立即地	.	-

立即食用。16

[kiːʃ]

Quiche
乳蛋饼

乳蛋饼

[kiːʃ] [lə'reɪn]

QUICHE	LORRAINE
乳蛋饼	洛林

洛林乳蛋饼

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	servings
6	份量

6人份

['frentʃmən] [kleɪm] [ðæt] [ðɪs] ['seɪvəri] ['kʌstərd] [paɪ][ə'rɪdʒɪneɪtɪd][ɪn] [lə'reɪn] .

Frenchmen	claim	that	this	savory	custard	pie	originated	in	Lorraine	.
法国人	宣称	那	这	美味的	蛋奶冻	馅饼	起源于	在	洛林	.

法国人声称这种美味的奶油馅饼起源于洛林地区。

[ðə; ði]['dʒɜ:mənz] [seɪ] [æl'sæs] .

The	Germans	say	Alsace	.
这	德国人	说	阿尔萨斯	.

德国人称之为阿尔萨斯。

[ðɪs] ['pɑ:pjələr][paɪ][wʌz; wəz] [ˌpri'si:did] [ɪn] ['kʌlɪneri] [ˌevə'lu:ʃ(ə)n][baɪ] [tʃi:z] [tɑ:ts] [sʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði]

This	popular	pie	was	preceded	in	culinary	evolution	by	cheese	tarts	such	as	the
这	受欢迎的	馅饼	曾是	之前	在	烹饪	进化	经过	奶酪	蛋挞	这样的	作为	这

[wʌn] [prɪ'perd] - ['jɪrz] [ə'goʊ][baɪ] [teɪləvənt] [fɔ:r; fər] [tʃɑ:rlz] ['vaɪ, 'vi:] .

one	prepared	600	years	ago	by	Taillevent	for	Charles	VI	.
一	准备	-	年	前	经过	泰勒旺	为了	查尔斯	六年级	.

在烹饪发展史上，这种广受欢迎的馅饼是由奶酪馅饼演变而来的，例如600年前Taillevent为查理六世制作的奶酪馅饼。

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)

1	(	9	-	in	.	)
1	(	9	-	在	.	)

1（9英寸）

[paɪ] [ʃel] , [ʌn'beɪkt]

pie	shell	,	unbaked
馅饼	壳	,	未烘焙的

未烘焙的派皮

[sɪks] [egz] , ['bi:tn]

6	eggs	,	beaten
6	鸡蛋	,	被打败

6个鸡蛋，打散

[eɪt]['slaɪsɪz]['beɪkən] , ['krɪspli] [kʊkt] [ænd; ənd] ['krʌmbld]

8	slices	bacon	,	crisply	cooked	and	crumbled
8	切片	熏肉	,	清脆地	煮熟	和	崩溃了

8片培根，煎至酥脆并切碎

[wʌn][si:] . ([fɔ:r][ɑ:z] .) ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [swɪs] [tʃi:z]

1	C	.	(	4	oz	.	)	shredded	Swiss	cheese
1	C	.	(	4	盎司	.	)	碎	瑞士	奶酪

杯（4 盎司）瑞士碎奶酪

1¼ [si:] . [hæf][ænd; ənd][hæf][ɔ:r] [laɪt] [kri:m]

1¼	C	.	half	and	half	or	light	cream
1¼	C	.	一半	和	一半	或者	光	奶油

1¼ 杯半奶油或淡奶油

½ [ti:'ɛs'pi:] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔ:lt]

salt
盐

盐

⅛ [ti:'ɛs'pi:] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['nʌtmeg]

nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

⅛ [tiːˈɛsˈpiː] .
⅛ tsp .
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

[brʌʃ] [paɪ] [ʃel] [wɪð; wɪθ] [smɔːl] [əˈmaʊnt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['biːtn] [egz] .
Brush pie shell with small amount of the beaten eggs .
刷子 馅饼 壳 和 小的 数量 的 这 被打败 鸡蛋 .

在派皮上刷一层少量打散的鸡蛋液。

[prɪk] ['bɑːtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] [wɪð; wɪθ] [fɔːrk] .
Prick bottom and sides with fork .
刺 底部 和 侧面 和 叉 .

用叉子在底部和侧面扎孔。

[ɪf] ['juːzɪŋ] ['met(ə)l] [paɪ] [pæn] , [beɪk] [ʃel] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 450° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] ['goʊldən] [braʊn] ,
If using metal pie pan , bake shell in preheated 450° F . oven until golden brown ,
如果 使用 金属 馅饼 平底锅 , 烤 壳 在 预热 450° F . 烤箱 直到 金的 棕色的 ,

如果使用金属派盘，将派皮放入预热至华氏450度的烤箱中烘烤至金黄色。

[əˈbaʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .
about 5 minutes .
关于 5 分钟 .

大约5分钟。

[ɪf] ['juːzɪŋ] [paɪ] [pleɪt] , [beɪk] [ʃel] [æt; ət] 425° [ef] . [kuːl] [ɑːn] ['waɪər] [ræk] .
If using pie plate , bake shell at 425° F . Cool on wire rack .
如果 使用 馅饼 盘子 , 烤 壳 在 425° F . 凉爽的 在 金属丝 架子 .

如果使用派盘，将派皮在 425°F 下烘烤。放在金属架上冷却。

[rɪˈduːs] ['ʌv(ə)n] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [tuː; tə] 375° [ef] . [fɔːr; fər] [paɪ] [pleɪt] .
Reduce oven temperature to 375° F . for pie plate .
减少 烤箱 温度 到 375° F . 为了 馅饼 盘子 .

将烤箱温度调至 375°F，用于派盘。

['sprɪŋk(ə)l] ['beɪkən] [ænd; ənd] [tʃiːz] [ɪn] [paɪ] [ʃel] .
Sprinkle bacon and cheese in pie shell .
撒 熏肉 和 奶酪 在 馅饼 壳 .

在派皮上撒上培根和奶酪。

[biːt] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] [təˈgeðər] [ʌnˈtɪl] [wel] ['blendɪd] .
Beat remaining ingredients together until well blended .
打 其余的 原料 一起 直到 出色地 混合 .

将所有剩余材料搅拌均匀。

[pɔːr] ['ɪntuː] [paɪ] [ʃel] .
Pour into pie shell .
倒 进入 馅饼 壳 .

倒入派皮中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] ['ʌv(ə)n] [ʌnˈtɪl] [naɪf] [inˈsəːtid] [ˌhæfˈweɪ] [bɪˈtwiːn] ['sentər] [ænd; ənd] [ˌaʊtˈsaɪd] [edʒ]
Bake in preheated oven until knife inserted halfway between center and outside edge
烤 在 预热 烤箱 直到 刀 插入 半 之间 中心 和 外部 边缘
[kʌmz] [aʊt] [kliːn] ,
comes out clean ,
来 出去 干净的 ,

放入预热好的烤箱烘烤，直到插入烤箱中心和外缘中间位置的刀子取出时刀面干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
35 **to** **45** **minutes** **.**
- 到 - 分钟 .

35至45分钟。

[let] [stænd] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] . -
Let **stand** **10** **minutes** **before** **serving** **.** **17**
让 站立 - 分钟 前 服务 . -

静置10分钟后再食用。17

[teks] - ['meks] [egz]
Tex **-** **Mex** **Eggs**
德州 - 墨西哥 鸡蛋

德州墨西哥风味鸡蛋

['weɪvoʊs] [ræn'tʃeroʊz]
HUEVOS **RANCHEROS**
鸡蛋 牧场主

农家鸡蛋

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]
4 **servings**
4 份量

4人份

[egz] [hæv; həv] ['ɔːlweɪz] [bɪn] ['triːtɪd] [wɪð; wɪθ] ['revərəns] [ɪn]['meksɪkoʊ] .
Eggs **have** **always** **been** **treated** **with** **reverence** **in** **Mexico** **.**
鸡蛋 有 总是 到过 治疗 和 尊敬 在 墨西哥 .

在墨西哥，鸡蛋一直备受尊崇。

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [θɔːt] [ðæt] , [wen] [fed] [tuː; tə]['beɪbiːz] , [ðeɪ] [wʊd] [ɪn'daʊ] [ˌʌndər'stændɪŋ] .
It **was** **thought** **that** **,** **when** **fed** **to** **babies** **,** **they** **would** **endow** **understanding** **.**
它 曾是 想法 那 , 什么时候美联储 到 婴儿 , 他们 会 赋予 理解 .

人们认为，给婴儿喂食这些食物可以赋予他们理解力。

['æftər][ə; eɪ]['kɑːŋkwest] , [ðeɪ] [wɜːr; wər][ə; eɪ][saɪn][ʌv; əv] ['plenti] .
After **a** **conquest** **,** **they** **were** **a** **sign** **of** **plenty** **.**
后 一个 征服 , 他们 是 一个 符号 的 很多 .

征服之后，它们是富足的象征。

[ɪn] [rɪ'lɪdʒəs] [əb'zɜːrvəns] , ['pɪlgrɪmz] ['ɔːfərd] [ðem; ðəm][æz; əz][gɪfts][tuː; tə][ðə; ðɪ]['vɜːrdʒɪn] ['meri] .
In **religious** **observance** **,** **pilgrims** **offered** **them** **as** **gifts** **to** **the** **Virgin** **Mary** **.**
在 宗教 观察 , 朝圣者 提供 他们 作为 礼物 到 这 处女 玛丽 .

在宗教仪式中，朝圣者将它们作为礼物献给圣母玛利亚。

[ɪn] ['evrideɪ] [miːlz] , [ðə; ðɪ]['meksɪkən] ['prefrəns] [fɔːr; fər]['spaɪsi] ['siːzniŋz] [ɪz]['sætɪsfaɪd][ɪn]['weɪvoʊs]
In **everyday** **meals** **,** **the** **Mexican** **preference** **for** **spicy** **seasonings** **is** **satisfied** **in** **Huevos**
在 每天 餐 , 这 墨西哥 偏爱 为了 辛辣的 调味料 是 使满意 在 鸡蛋
[ræn'tʃeroʊz] .
Rancheros **.**
牧场主 .

在日常饮食中，墨西哥人喜欢辛辣调味料的习惯在墨西哥农家蛋（Huevos Rancheros）中得到了满足。

[eɪt][kɔːrn] [tɔːr'tiːəz]
8 **corn** **tortillas**
8 玉米 玉米饼

8张玉米饼

½ [siː] . [ɔɪl]
½ **C** **.** **oil**
½ C . 油

½ 杯油

[wʌn] (7½ [tuː; tə][eɪt][ɑːz] .)

1	(	7½	to	8	oz	.	)
1	(	7½	到	8	盎司	.	)

1（7½ 至 8 盎司）

[kæn; kən] ['tɑːkoʊ] [sɔːs]

can	taco	sauce
能	墨西哥卷饼	酱

罐装塔可酱

[wʌn][raɪp][ˌævə'kɑːdoʊ] , ['ɑːpʃən(ə)l]

1	ripe	avocado	,	optional
1	成熟	牛油果	,	选修的

个成熟的牛油果（可选）

¼ [siː] . ['bʌtər] , [dɪ'vaɪdɪd]

¼	C	.	butter	,	divided
¼	C	.	黄油	,	分割

¼ 杯黄油，分次加入

[eɪt] [egz]

8	eggs
8	鸡蛋

8个鸡蛋

½ [siː] . ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]

½	C	.	shredded	Cheddar	cheese
½	C	.	碎	切达干酪	奶酪

½ 杯切碎的切达奶酪

[ɪn][lɑːrdʒ][fraɪ][pæn] [kʊk] [tɔːr'tiːəz] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

In	large	fry	pan	cook	tortillas	,	one	at	a	time	,
在	大的	炒	平底锅	厨师	玉米饼	,	一	在	一个	时间	,

在大煎锅中一次煎一张玉米饼，

[ɪn][ɔɪl]['oʊvər]['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl][hɑːt][bʌt; bət] [stɪl] [sɔːft] , [wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

in	oil	over	medium	heat	until	hot	but	still	soft	,	1	to	2	minutes	.
在	油	超过	中等的	热	直到	热的	但	仍然	柔软的	,	1	到	2	分钟	.

用中火在油中加热至热但仍柔软，1 至 2 分钟。

[dreɪn] [ɑːn][əb'zɔːrbənt,əb'sɔːrbənt]['peɪpər][ænd; ənd] [pleɪs] [ɑːn][ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm][fɔɪl] .

Drain	on	absorbent	paper	and	place	on	aluminum	foil	.
流走	在	吸收剂	纸	和	地方	在	铝	挫败	.

沥干水分后放在吸水纸上，再放在铝箔纸上。

[wen] [ɔːl] [tɔːr'tiːəz] [ɑːr; ər] [kʊkt] , [siːl] [fɔɪl] [ænd; ənd] [kiːp] [tɔːr'tiːəz] [wɔːrm][ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 300° [ef] .

When	all	tortillas	are	cooked	,	seal	foil	and	keep	tortillas	warm	in	preheated	300°	F	.
什么时候	全部	玉米饼	是	煮熟	,	海豹	挫败	和	保持	玉米饼	温暖的	在	预热	300°	F	.

['ʌv(ə)n] .

oven	.
烤箱	.

当所有玉米饼都煮熟后，用锡纸密封，并将玉米饼放在预热至 300°F 的烤箱中保温。

[ɪn] [smɔːl] ['sɔːspæn] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [brɪŋ] ['tɑːkoʊ] [sɔːs] [tuː; tə] ['sɜːrvɪŋ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

In	small	saucepan	over	low	heat	bring	taco	sauce	to	serving	temperature	.
在	小的	平底锅	超过	低的	热	带来	墨西哥卷饼	酱	到	服务	温度	.

用小锅小火将塔可酱加热至适宜食用的温度。

[kiːp] [wɔːrm] .

Keep	warm	.
保持	温暖的	.

注意保暖。

[hæv] , [pɪt][ænd; ənd] [piːl] [ˌævəˈkɑːdoʊ] .

Halve	**,**	**pit**	**and**	**peel**	**avocado**	**.**
一半	,	坑	和	果皮	牛油果	.

将牛油果对半切开，去核去皮。

[kʌt] [ˈɪntuː] - [ˈslaɪsɪz] .

Cut	**into**	**16**	**slices**	**.**
切	进入	-	切片	.

切成16片。

[hiːt] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbʌtər] [ɪn] - - [ɪntʃ] [fraɪ][pæn] [ʌnˈtɪl] [hɑːt] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [ˈsɪzl] [ə; eɪ][drɑːp]

Heat	**2**	**tablespoons**	**butter**	**in**	**10**	**-**	**inch**	**fry**	**pan**	**until**	**hot**	**enough**	**to**	**sizzle**	**a**	**drop**
热	2	汤匙	黄油	在	-	-	英寸	炒	平底锅	直到	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个	降低

[ʌv; əv][ˈwɔːtər] .

of	**water**	**.**
的	水	.

在 10 英寸的煎锅中加热 2 汤匙黄油，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[breɪk] [ænd; ənd][slɪp] [fɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] [egz] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [ˈɪntuː][fraɪ][pæn] .

Break	**and**	**slip**	**four**	**of**	**the**	**eggs**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**into**	**fry**	**pan**	**.**
休息	和	滑	四	的	这	鸡蛋	,	一	在	一个	时间	,	进入	炒	平底锅	.

将四个鸡蛋一个一个地打入煎锅中。

[rɪˈduːs] [hiːt] [ɪˈmiːdiətli] .

Reduce	**heat**	**immediately**	**.**
减少	热	立即地	.

立即降低火力。

[kʊk] [ˈsloʊli] [tuː; tə] [dɪˈzaɪrd] [ˈdʌnɪs] ,

Cook	**slowly**	**to**	**desired**	**doneness**	**,**
厨师	缓慢地	到	想要的	完成	,

慢火煮至所需熟度。

[ˈspuːnɪŋ] [ˈbʌtər] [ˈoʊvər] [egz] [tuː; tə] [beɪst] [ɔːr] [ˈtɜːrnɪŋ] [egz] [tuː; tə] [kʊk] [bəuθ][saɪdz] .

spooning	**butter**	**over**	**eggs**	**to**	**baste**	**or**	**turning**	**eggs**	**to**	**cook**	**both**	**sides**	**.**
勺子式	黄油	超过	鸡蛋	到	绷	或者	转弯	鸡蛋	到	厨师	两个都	侧面	.

用勺子将黄油浇在鸡蛋上进行涂抹，或者将鸡蛋翻面煎熟两面。

[rɪˈpiːt] [wɪð; wɪθ] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈbʌtər] [ænd; ənd] [egz] .

Repeat	**with**	**remaining**	**butter**	**and**	**eggs**	**.**
重复	和	其余的	黄油	和	鸡蛋	.

用剩余的黄油和鸡蛋重复以上步骤。

[ˈsiːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[ɑːn] [iːtʃ] [tɔːrˈtiːə] , [pleɪs] [wʌn][fraɪd] [eg] , [wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈtɑːkoʊ] [sɔːs] ,

On	**each**	**tortilla**	**,**	**place**	**1**	**fried**	**egg**	**,**	**1**	**tablespoon**	**taco**	**sauce**	**,**
在	每个	玉米饼	,	地方	1	油煎	蛋	,	1	汤匙	墨西哥卷饼	酱	,

在每张玉米饼上放一个煎蛋，一汤匙塔可酱，

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [tʃiːz] [ænd; ənd][ˌtuːˈtuː][ˌævəˈkɑːdoʊ][ˈslaɪsɪz] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .

1	**tablespoon**	**cheese**	**and**	**2**	**avocado**	**slices**	**,**	**if**	**desired**	**.**
1	汤匙	奶酪	和	2	牛油果	切片	, 如果		想要的	.

如果需要，可以加入 1 汤匙奶酪和 2 片牛油果。

[sɜːrv] [hɑːt] . -

Serve	**hot**	**.**	**18**
服务	热的	.	-

趁热食用。18

[eg] [tɔːrˈtiːə]
EGG **TORTILLA**
蛋 玉米饼

鸡蛋玉米饼

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ]
1 **serving**
1 服务

1人份

[moʊst][ˈtɛksənz] [əˈgriː] [ðæt] [ˈeni] [fuːd] [roʊld] [ʌp][ɪn][ə; eɪ] [tɔːrˈtiːə] [ɪz][ˈteɪsti] ,
Most **Texans** **agree** **that** **any** **food** **rolled** **up** **in** **a** **tortilla** **is** **tasty** **,**
最多 德州人 同意 那 任何 食物 滚动 向上 在 一个 玉米饼 是 可口 ,

大多数德州人都认为，任何用玉米饼卷起来的食物都很美味。

[ɪˈspeʃəli] [wen] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈgɑːnɪʃt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hɑːt] [ˈrelɪʃ] [ɔːr][pɪˈkɑːnteɪ] [sɔːs] .
especially **when** **it** **is** **garnished** **with** **a** **hot** **relish** **or** **picante** **sauce** **.**
尤其 什么时候 它 是 装饰 和 一个 热的 尽情享用 或者 辣味 酱 .

尤其是配上辣酱或辣味酱汁的时候。

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[wʌn][tiː] . [ˈbʌtər]
1 **T** **.** **butter**
1 T . 黄油

汤匙黄油

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [mɪlk] [ɔːr][ˈwɔːtər]
2 **T** **.** **milk** **or** **water**
2 T . 牛奶 或者 水

汤匙牛奶或水

[ˌtuːˈtuː][kɔːrn][ɔːr][ˈflaʊər] [tɔːrˈtiːəz]
2 **corn** **or** **flour** **tortillas**
2 玉米 或者 面粉 玉米饼

2张玉米饼或面粉饼

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [ˈsaʊər] [kriːm]
2 **T** **.** **sour** **cream**
2 T . 酸的 奶油

2汤匙酸奶油

[wʌn][tiːˈɛsˈpiː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[pɪˈkɑːnteɪ] [sɔːs]
picante **sauce**
辣味 酱

辣酱

[wʌn][tiːˈɛsˈpiː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[tʃɑːpt] [ˈʌnjən] [ɔːr] [griːn] [ˈpepər]
chopped **onion** **or** **green** **pepper**
切碎 洋葱 或者 绿色的 胡椒

切碎的洋葱或青椒

[stiːm] [tɔːrˈtiːəz] [ænd; ənd] [ˈlaɪtli] [ˈbʌtər] [ðem; ðəm] .
Steam **tortillas** **and** **lightly** **butter** **them** **.**
蒸汽 玉米饼 和 轻轻 黄油 他们 .

将玉米饼蒸熟，然后轻轻涂上一层黄油。

[biːt] [egz] , [sɔːlt][ænd; ənd][ˈlɪkwɪd][ˈjuːnɪfɔːrmli] .
Beat **eggs** **,** **salt** **and** **liquid** **uniformly** **.**
打 鸡蛋 , 盐 和 液体 均匀地 .

将鸡蛋、盐和液体搅拌均匀。

[ˈskræmb(ə)l] [egz] [ænd; ənd] [fɪl] [iːtʃ] [tɔːrˈtiːə] .
Scramble **eggs** **and** **fill** **each** **tortilla** **.**
争夺 鸡蛋 和 充满 每个 玉米饼 .

将鸡蛋打散，填入每个玉米饼中。

[ˈgɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ][ˈsaʊər] [kriːm] , [tʃɑːpt] [ˈʌnjən] , [ɔːr] [ˈpepər] [ænd; ənd][pɪˈkɑːnteɪ] [sɔːs] .
Garnish **with** **sour** **cream** **,** **chopped** **onion** **,** **or** **pepper** **and** **picante** **sauce** **.**
装饰 和 酸的 奶油 , 切碎 洋葱 , 或者 胡椒 和 辣味 酱 .

可佐以酸奶油、洋葱碎或辣椒和辣酱。

[wʌn] - [pæn][flæn˛flɑːn]
ONE **-** **PAN** **FLAN**
一 - 平底锅 焦糖布丁

一锅法式焦糖布丁

[sɪks][tuː; tə][eɪt] [ˈsɜ˞ːvɪŋz]
6 **to** **8** **servings**
6 到 8 份量

6至8人份

[ðɪs] [ˈmeksɪkən] [dɪˈzɜːrt] [hæz; həz][ɪts] [oʊn] [ˈkærəml; ˈkɑːrml] [sɔːs] [wɪtʃ] [sets] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ˈkʌstərd] .
This **Mexican** **dessert** **has** **its** **own** **caramel** **sauce** **which** **sets** **with** **the** **custard** **.**
这 墨西哥 甜点 有 它是自己的 焦糖 酱 哪个 套 和 这 蛋奶冻 .

这款墨西哥甜点有其独特的焦糖酱，与蛋奶冻混合后凝固。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [sɜːrvd] [slaɪst] .
It **is** **served** **sliced** **.**
它 是 服务 切片 .

切片上桌。

¾ [siː] . [ˈʃʊgər]
¾ **C** **.** **sugar**
¾ C . 糖

¾ 杯糖

¾ [siː] . [ˈwɔːtər]
¾ **C** **.** **water**
¾ C . 水

¾ 杯水

[wʌn] (- [ɑːz] .) [kæn; kən] [ˈsweitənd] [kənˈdenst] [mɪlk]
1 **(** **14** **oz** **.** **)** **can** **sweetened** **condensed** **milk**
1 (- 盎司 .) 能 加糖 浓缩版 牛奶

1罐（14盎司）甜炼乳

[wʌn][siː] . [wɔːrm] [mɪlk]

1	C	.	warm	milk
1	C	.	温暖的	牛奶

杯温牛奶

[faɪv] [eg] [joʊk]

5	egg	yolks
5	蛋	蛋黄

5个蛋黄

[θriː] [hoʊl] [egz]

3	whole	eggs
3	所有的	鸡蛋

3个全蛋

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[və'nɪlə]

vanilla
香草

香草

['sɪnəmən]

Cinnamon
肉桂

肉桂

[kəm'baɪn] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['wɔːtər][ɪn][tɑːp][ʌv; əv] 1½ - [kwɔːrt] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

Combine	sugar	and	water	in	top	of	1½	-	quart	double	boiler	.
结合	糖	和	水	在	顶部	的	1½	-	夸脱	双倍的	锅炉	.

将糖和水放入1.5夸脱双层蒸锅的上层。

[bɔɪl] ['oʊvər] [haɪ] [də'rekt] [hiːt] ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər][ɪz][ə; eɪ] [rɪtʃ] ['kærəml; 'kɑːrml] [braʊn]

Boil	over	high	direct	heat	stirring	frequently	until	mixture	is	a	rich	caramel	brown
熬	超过	高的	直接的	热	搅拌	频繁地	直到	混合物	是	一个	富有的	焦糖	棕色的

.

:

.

用大火直接加热，不断搅拌，直到混合物变成浓郁的焦糖棕色。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][swɜːrl][pæn][ʌn'tɪl] ['sɪrəp] ['kʌvərz] ['bɑːtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ʌv; əv]

Remove	from	heat	and	swirl	pan	until	syrup	covers	bottom	and	sides	of
消除	从	热	和	漩涡	平底锅	直到	糖浆	封面	底部	和	侧面	的

[pæn][tuː; tə] [wɪ'ðɪn] [ə'baʊt][wʌn] [ɪntʃ] [ʌv; əv][tɑːp] .

pan	to	within	about	1	inch	of	top	.
平底锅	到	之内	关于	1	英寸	的	顶部	.

将锅从火上移开，晃动锅，直到糖浆覆盖锅底和锅壁，距离锅顶约 1 英寸。

[ə'laʊ] [tuː; tə] [kuːl] ['slaɪtli] .

Allow	to	cool	slightly	.
允许	到	凉爽的	轻微地	.

稍稍冷却。

[kəm'baɪn] [kən'denst] [mɪlk] [ænd; ənd][wɔːrm] [mɪlk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .

Combine	condensed	milk	and	warm	milk	until	well	blended	.
结合	浓缩版	牛奶	和	温暖的	牛奶	直到	出色地	混合	.

将炼乳和温牛奶混合搅拌均匀。

[biːt] [joʊk] [ænd; ənd] [egz] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] [və'nɪlə] .

Beat	**yolks**	**and**	**eggs**	**together**	**with**	**vanilla**	**.**
打	蛋黄	和	鸡蛋	一起	和	香草	.

将蛋黄和鸡蛋与香草精一起搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][mɪlk] .

Add	**to**	**milk**	**.**
添加	到	牛奶	.

加入牛奶中。

[pleɪs] [ɪn]['kærəml; 'kɑːrml] - [laɪnd][pæn] .

Place	**in**	**caramel**	**-**	**lined**	**pan**	**.**
地方	在	焦糖	-	衬里	平底锅	.

放入铺有焦糖的烤盘中。

['kʌvər] ['taɪtli] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [sloʊ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl]

Cover	**tightly**	**and**	**cook**	**over**	**slow**	**boiling**	**water**	**for**	**35**	**to**	**45**	**minutes**	**or**	**until**
覆盖	紧紧	和	厨师	超过	慢的	沸腾	水	为了	-	到	-	分钟	或者	直到

[naɪf] [in'səːtid] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] .

knife	**inserted**	**comes**	**out**	**clean**	**.**
刀	插入	来	出去	干净的	.

盖紧锅盖，用小火煮 35 至 45 分钟，或直到插入的刀子取出时干净为止。

[teɪk] [pæn] [aʊt] [ʌv; əv]['wɔːtər][ænd; ənd] [kuːl] [ə'baʊt] [wʌn]['aʊər] .

Take	**pan**	**out**	**of**	**water**	**and**	**cool**	**about**	**1**	**hour**	**.**
拿	平底锅	出去	的	水	和	凉爽的	关于	1	小时	.

将锅从水中取出，冷却约1小时。

[tɜːrn][flænˌflɑːn]['ɑːntə][ə; eɪ] ['sɜːrvɪŋ] ['plætər] .

Turn	**flan**	**onto**	**a**	**serving**	**platter**	**.**
转动	焦糖布丁	到	一个	服务	拼盘	.

将焦糖布丁倒扣在餐盘上。

[rɪ'frɪdʒəreɪt] [ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə] [sɜːrv] .

Refrigerate	**until**	**ready**	**to**	**serve**	**.**
冷藏	直到	准备好	到	服务	.

冷藏至食用时取出。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['sɪnəmən] .

Sprinkle	**with**	**cinnamon**	**.**
撒	和	肉桂	.

撒上肉桂粉。

[pleɪs] [ðə; ðiˌʌn'juːzd; ʌn'juːst] [eg] [waɪts] [ɪn][æn; ən][aɪs] [treɪ] .

Place	**the**	**unused**	**egg**	**whites**	**in**	**an**	**ice**	**tray**	**.**
地方	这	未使用的	蛋	白人	在	一个	冰	托盘	.

将未使用的蛋白放入冰格中。

[friːz] [ænd; ənd] [pleɪs] [eg] [kjuːbz] [ɪn][ə; eɪ]['plæstɪk] ['friːzər] [kən'teɪnər] [fɔːr; fər][juːz]['leɪtər] .

Freeze	**and**	**place**	**egg**	**cubes**	**in**	**a**	**plastic**	**freezer**	**container**	**for**	**use**	**later**	**.**
冻结	和	地方	蛋	立方体	在	一个	塑料	冰箱	容器	为了	使用	之后	.

将鸡蛋块放入塑料冷冻容器中冷冻保存，以备后用。

[egz] [ˌgwækə'moʊleɪ; ˌgwækə'moʊli]

EGGS	**GUACAMOLE**
鸡蛋	鳄梨酱

鸡蛋鳄梨酱

[eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]

8	**servings**
8	份量

8人份

[fɔːr; fər][ə; eɪ]['kʌlərf(ə)l]['sæləd] , [ðɪs] [ˌgwækə'moʊleɪ; ˌgwækə'moʊli][ɪz] [sɜːrvd] [ɪn][ə; eɪ][tə'meɪtoʊ][wɪð; wɪθ]

For	a	colorful	salad	,	this	guacamole	is	served	in	a	tomato	with
为了	一个	丰富多彩的	沙拉	,	这	鳄梨酱	是	服务	在	一个	番茄	和

[slaɪst] [eg] [fɔːr; fər] ['gɑːrnɪʃ] .

sliced	egg	for	garnish	.
切片	蛋	为了	装饰	.

这款鳄梨酱沙拉色彩缤纷，盛放在番茄中，并以切片鸡蛋作为装饰。

[fɔːr] [piːld] , [mæʃt] [raɪp][ˌævə'kɑːdəʊz]

4	peeled	,	mashed	ripe	avocados
4	去皮	,	捣碎	成熟	牛油果

4个去皮捣碎的成熟牛油果

[ˌtuː'tuː] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [tə'meɪtoʊz] ([ɔːr][ðə; ðɪ] [skuːpt] - [aʊt] ['pɔːʃənz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][tə'meɪtoʊz][tuː; tə]

2	finely	chopped	tomatoes	(	or	the	scooped	-	out	portions	of	the	tomatoes	to
2	精细地	切碎	西红柿	(	或者	这	抢先报道	-	出去	部分	的	这	西红柿	到

[biː; bi] [juːst] [æz; əz] [kʌps])

be	used	as	cups	)
是	用过的	作为	杯子	)

个切碎的西红柿（或者挖出的西红柿瓤，用作杯子）

[ˌtuː'tuː] [mæʃt] , [hɑːrd] - [kʊkt] [egz]

2	mashed	,	hard	-	cooked	eggs
2	捣碎	,	难的	-	煮熟	鸡蛋

2个捣碎的煮熟鸡蛋

[dʒuːs][wʌn]['lemən]

Juice	1	lemon
汁	1	柠檬

榨取1个柠檬的汁

⅛ [tiː'ɛs'piː] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['gɑːrlɪk]

garlic
蒜

蒜

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [teɪst]

Salt	and	pepper	to	taste
盐	和	胡椒	到	品尝

盐和胡椒粉适量

[eɪt] [smɔːl] [tə'meɪtoʊz] , [ɔːr][fɔːr][lɑːrdʒ] , [hævd]

8	small	tomatoes	,	or	4	large	,	halved
8	小的	西红柿	,	或者	4	大的	,	减半

个小番茄，或 4 个大番茄，切成两半

[slaɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] [fɔːr; fər] ['gɑːrnɪʃ]

Sliced	hard	-	cooked	eggs	for	garnish
切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	为了	装饰

切片煮鸡蛋作装饰

['pɑːrsli]

Parsley
香菜

香菜

[kəm'baɪn] [fɜːrst]['sev(ə)n] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [blend] [wel] .

Combine	**first**	**seven**	**ingredients**	**and**	**blend**	**well**	**.**
结合	第一的	七	原料	和	混合	出色地	.

将前七种原料混合均匀。

[ɪf] ['juːzɪŋ] [smɔːl] [tə'meɪtoʊz] , [kʌt] [ɔːf][ðə; ði][tɑːp] ⅓ , [ænd; ənd] [skuːp] [aʊt][ðə; ði][ˌɪn'saɪd] [kɔːr] ['kerfəli]

If	**using**	**small**	**tomatoes**	**,**	**cut**	**off**	**the**	**top**	**⅓**	**,**	**and**	**scoop**	**out**	**the**	**inside**	**core**	**carefully**
如果	使用	小的	西红柿	,	切	离开	这	顶部	⅓	,	和	舀	出去	这	里面	核	小心

.

:

.

如果使用小番茄，切掉顶部三分之一，小心地挖出里面的果芯。

[kʌt] [lɑːrdʒ][tə'meɪtoʊz][ɪn][hæf][ænd; ənd] [rɪ'muːv] ['ɪnər] ['sekʃnz] ['kerfəli] .

Cut	**large**	**tomatoes**	**in**	**half**	**and**	**remove**	**inner**	**sections**	**carefully**	**.**
切	大的	西红柿	在	一半	和	消除	内	部分	小心	.

将大番茄切成两半，小心地去除里面的果肉。

[fɪl] [tə'meɪtoʊ] “ [kʌps] ” [wɪð; wɪθ][ˌgwækə'moʊleɪ; ˌgwækə'moʊli][ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv]

Fill	**tomato**	**“**	**cups**	**”**	**with**	**guacamole**	**and**	**top**	**with**	**a**	**slice**	**of**
充满	番茄	“	杯子	”	和	鳄梨酱	和	顶部	和	一个	片	的

[hɑːrd] - [kʊkt] [eg] [ænd; ənd][ə; eɪ][sprɪg][ʌv; əv] ['pɑːrsli] . -

hard	**-**	**cooked**	**egg**	**and**	**a**	**sprig**	**of**	**parsley**	**.**	**19**
难的	-	煮熟	蛋	和	一个	枝	的	香菜	.	-

将牛油果酱填入番茄“杯”中，再放上一片煮鸡蛋和一小枝欧芹。19

[reɪ'leɪnoʊs] [wɪð; wɪθ] [biːf]

RELLENOS	**WITH**	**BEEF**
填充物	和	牛肉

牛肉酿馅

[eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]

8	**servings**
8	份量

8人份

[wʌn]['el biː] .

1	**lb**	**.**
1	磅	.

1磅

[graʊnd] [biːf]

ground	**beef**
地面	牛肉

碎牛肉

[wʌn] ['kærət] , ['faɪnli] [tʃɑːpt]

1	**carrot**	**,**	**finely**	**chopped**
1	胡萝卜	,	精细地	切碎

1根胡萝卜，切碎

[wʌn][tə'meɪtoʊ] , [piːld] [ænd; ənd] [daɪst]

1	**tomato**	**,**	**peeled**	**and**	**diced**
1	番茄	,	去皮	和	切丁

1个番茄，去皮切丁

[wʌn][pə'teɪtoʊ] , [piːld] [ænd; ənd] ['faɪnli] [daɪst]

1	**potato**	**,**	**peeled**	**and**	**finely**	**diced**
1	土豆	,	去皮	和	精细地	切丁

1个土豆，去皮切丁

[eɪt] ['siːdɪd] [swiːt] [griːn] ['pepərz]
8 **seeded** **sweet** **green** **peppers**
8 播种 甜的 绿色的 辣椒

8个带籽甜青椒

[wʌn] ['ʌnjən] , [daɪst]
1 **onion** **,** **diced**
1 洋葱 , 切丁

1个洋葱，切丁

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
6 **eggs** **,** **separated**
6 鸡蛋 , 分开

6个鸡蛋，分开

¾ [siː] . ['flaʊər]
¾ **C** **.** **flour**
¾ C . 面粉

¾ 杯面粉

½ [siː] . [ɔɪl]
½ **C** **.** **oil**
½ C . 油

½ 杯油

[braʊn] [biːf] [ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['skɪlɪt] [wɪ'ðaʊt] [ɔɪl] .
Brown **beef** **in** **a** **large** **skillet** **without** **oil** **.**
棕色的 牛肉 在 一个 大的 煎锅 没有 油 .

在大煎锅中不放油，将牛肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː]['kærət] , [tə'meɪtoʊ] , [pə'teɪtoʊ][ænd; ənd]['ʌnjən] .
Add **carrot** **,** **tomato** **,** **potato** **and** **onion** **.**
添加 胡萝卜 , 番茄 , 土豆 和 洋葱 .

加入胡萝卜、西红柿、土豆和洋葱。

[kʊk] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] ['oʊvər]['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['ɔːf(ə)n] .
Cook **about** **10** **minutes** **over** **medium** **heat** **,** **stirring** **often** **.**
厨师 关于 - 分钟 超过 中等的 热 , 搅拌 经常 .

用中火煮约 10 分钟，期间要经常搅拌。

[kʌt] [tɑːps] [ɔːf] [ðə; ði] ['pepərz] , [rɪ'muːv] [siːdz] [ænd; ənd] [blæntʃ] [ɪn][hɑːt]['wɔːtər] .
Cut **tops** **off** **the** **peppers** **,** **remove** **seeds** **and** **blanch** **in** **hot** **water** **.**
切 最高额 离开 这 辣椒 , 消除 种子 和 焯水 在 热的 水 .

将辣椒顶部切掉，去除籽，然后在热水中焯烫。

[fɪl] ['pepərz] [wɪð; wɪθ] [miːt] ['mɪkstʃər] .
Fill **peppers** **with** **meat** **mixture** **.**
充满 辣椒 和 肉 混合物 .

将肉馅填入辣椒中。

[biːt] [eg] [waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .
Beat **egg** **whites** **until** **stiff** **.**
打 蛋 白人 直到 僵硬的 .

蛋白打发至硬性发泡。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][lɑːrdʒ] [pɪntʃ] [ʌv; əv]['flaʊər][ænd; ənd][stɜːr] [wel] .
Add **a** **large** **pinch** **of** **flour** **and** **stir** **well** **.**
添加 一个 大的 捏 的 面粉 和 搅拌 出色地 .

加入一大撮面粉，搅拌均匀。

[biːt] [ɪn] [joʊk] .
Beat **in** **yolks** **.**
打 在 蛋黄 .

拌入蛋黄。

[roʊl] [fɪld] ['pepərz] [ɪn] [eg] ['mɪkstʃər] , ['kʌvərɪŋ] ['θɜːrəli] .

Roll	filled	peppers	in	egg	mixture	,	covering	thoroughly	.
卷	已填	辣椒	在	蛋	混合物	,	覆盖	彻底	.

将填好馅的辣椒在蛋液中滚一滚，使其完全裹上蛋液。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['flaʊər] .

Sprinkle	with	flour	.
撒	和	面粉	.

撒上一些面粉。

[rɪ'zɜːrv] ['leftoʊvər] [eg] [ænd; ənd]['flaʊər]['mɪkstʃər] .

Reserve	leftover	egg	and	flour	mixture	.
预订	剩余物	蛋	和	面粉	混合物	.

将剩余的鸡蛋和面粉混合物留作备用。

[hiːt] [ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['skɪlɪt] .

Heat	oil	in	a	large	skillet	.
热	油	在	一个	大的	煎锅	.

在大煎锅中加热油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['koʊtɪd] ['pepərz] [ænd; ənd][fraɪ][ɑːn][ɔːl] [saɪdz] , ['beɪstɪŋ] [wɪð; wɪθ][ɔɪl][æz; əz] [ðeɪ] [kʊk] .

Add	coated	peppers	and	fry	on	all	sides	,	basting	with	oil	as	they	cook	.
添加	涂层	辣椒	和	炒	在	全部	侧面	,	涂抹	和	油	作为	他们	厨师	.

加入裹好面糊的辣椒，煎至四面金黄，煎的过程中要不断刷油。

[rɪ'muːv] [tuː; tə][lɑːrdʒ][pɑːt][ænd; ənd] [pɔːr] [sɔːs] ([bɪ'loʊ]) ['oʊvər][ðə; ði] ['pepərz] .

Remove	to	large	pot	and	pour	sauce	(	below	)	over	the	peppers	.
消除	到	大的	锅	和	倒	酱	(	以下	)	超过	这	辣椒	.

将辣椒移至大锅中，然后将酱汁（如下）浇在辣椒上。

[kʊk] ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['pepərz] [ɑːr; ər][sɔːft] .

Cook	over	medium	heat	until	peppers	are	soft	.
厨师	超过	中等的	热	直到	辣椒	是	柔软的	.

用中火煮至辣椒变软。

[sɔːs]

Sauce
酱

酱

¾ [siː] . [tʃɑːpt] ['ʌnjən]

¾	C	.	chopped	onion
¾	C	.	切碎	洋葱

¾ 杯切碎的洋葱

[wʌn][tiː] . [ɔɪl]

1	T	.	oil
1	T	.	油

汤匙油

1½ [siː] . [tʃɑːpt] [tə'meɪtoʊz]

1½	C	.	chopped	tomatoes
1½	C	.	切碎	西红柿

1.5 杯切碎的番茄

[ˌtuː'tuː][siː] . ['wɔːtər]

2	C	.	water
2	C	.	水

摄氏度水

[wʌn][tiː] . ['tʃɪli] ['paʊdər]

1	T	.	chili	powder
1	T	.	辣椒	粉末

汤匙辣椒粉

[soʊ'teɪ] ['ʌnjən] [ɪn] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] .

Saute	**onion**	**in**	**oil**	**in**	**a**	**medium**	**saucepan**	**.**
炒	洋葱	在	油	在	一个	中等的	平底锅	.

用中号平底锅中的油炒洋葱。

[ˌeɪ diː 'diː] [tə'meɪtoʊz] , ['wɔːtər] , [ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [ʌn'kʌvərd] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Add	**tomatoes**	**,**	**water**	**,**	**and**	**chili**	**powder**	**and**	**simmer**	**uncovered**	**15**	**to**	**20**	**minutes**	**.**
添加	西红柿	,	水	,	和	辣椒	粉末	和	煨	裸露	-	到	-	分钟	.

加入西红柿、水和辣椒粉，敞开锅盖炖煮 15 至 20 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['eni] [rɪ'meɪnɪŋ] [eg] [ænd; ənd] ['flaʊər] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['koʊtɪŋ] ['mɪkstʃər] .

Add	**any**	**remaining**	**egg**	**and**	**flour**	**from**	**the**	**coating**	**mixture**	**.**
添加	任何	其余的	蛋	和	面粉	从	这	涂层	混合物	.

加入剩余的鸡蛋和面粉混合物。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [θriː] [tuː; tə] [faɪv] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [θɪk] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**3**	**to**	**5**	**minutes**	**until**	**thick**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	3	到	5	分钟	直到	厚的	.

不断搅拌烹煮 3 至 5 分钟，直至浓稠。

[soʊpəpɪləz]

SOPAPILLAS

索帕皮拉斯

索帕皮拉斯

- [tuː; tə] - [pʌfs]

20	**to**	**30**	**puffs**
-	到	-	泡芙

20到30口

[ðiːz] ['wʌndərf(ə)l] ['meksɪkən] [pʌfs] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] ['veri] ['pɑːpjələr] [ɪn] ['teksəs] ,

These	**wonderful**	**Mexican**	**puffs**	**have**	**become**	**very**	**popular**	**in**	**Texas**	**,**
这些	精彩的	墨西哥	泡芙	有	变得	非常	受欢迎的	在	德克萨斯州	,

这些美味的墨西哥泡芙在德克萨斯州非常受欢迎。

[ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [ə; eɪ] [bred] [ɔːr] [æz; əz] [ə; eɪ] [dɪ'zɜːrt] [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ] ['hʌni] .

and	**may**	**be**	**used**	**as**	**a**	**bread**	**or**	**as**	**a**	**dessert**	**served**	**with**	**honey**	**.**
和	可能	是	用过的	作为	一个	面包	或者	作为	一个	甜点	服务	和	蜂蜜	.

可以像面包一样食用，也可以作为甜点佐以蜂蜜食用。

[fɔːr] [siː] . ['flaʊər]

4	**C**	**.**	**flour**
4	C	.	面粉

4 杯面粉

[wʌn] [tiː'ɛs'piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

baking	**powder**
烘烤	粉末

发酵粉

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[wʌn][siː] . [mɪlk]
1 **C** **.** **milk**
1 C . 牛奶

杯牛奶

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [meltid][lɑːrd][ɔːr] ['ʃɔːrtnɪŋ] , [kuːld] ['slaɪtli]
2 **T** **.** **melted** **lard** **or** **shortening** **,** **cooled** **slightly**
2 T . 融化 猪油 或者 缩短 , 冷却 轻微地

2汤匙融化的猪油或起酥油，稍稍冷却

[ɔɪl] [fɔːr; fər] [diːp] ['fraɪɪŋ]
Oil **for** **deep** **frying**
油 为了 深的 煎炸

用于油炸的油

[sɪft]['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ænd; ənd][sɔːlt] [tə'geðər] .
Sift **flour** **,** **baking** **powder** **and** **salt** **together** **.**
筛 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 一起 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[biːt] [egz] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd][lɑːrd] .
Beat **eggs** **until** **light** **and** **add** **milk** **and** **lard** **.**
打 鸡蛋 直到 光 和 添加 牛奶 和 猪油 .

把鸡蛋打至蓬松，加入牛奶和猪油。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [tuː] ['mɪkstʃɚz] , ['juːzɪŋ]['oʊnli][æz; əz] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['flaʊər][æz; əz][ðə; ði]['lɪkwɪd] [wɪl]
Combine **the** **two** **mixtures** **,** **using** **only** **as** **much** **of** **the** **flour** **as** **the** **liquid** **will**
结合 这 二 混合物 , 使用 仅有的 作为 很多 的 这 面粉 作为 这 液体 将要
[əb'zɔːrb] .
absorb **.**
吸收 .

将两种混合物混合，面粉的用量只需根据液体的吸收量来决定。

[roʊl][ðə; ði] [doʊ] [aʊt][æz; əz] [θɪn] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .
Roll **the** **dough** **out** **as** **thin** **as** **possible** **.**
卷 这 面团 出去 作为 薄的 作为 可能的 .

将面团擀得尽可能薄。

[kʌt] ['ɪntuː] 3x4 - [ɪntʃ] ['rektæŋglz] .
Cut **into** **3x4** **-** **inch** **rectangles** **.**
切 进入 3x4 - 英寸 矩形 .

切成 3x4 英寸的长方形。

[diːp] [fraɪ][ɪn][hɑːt][fæt][ɔːr][ɔɪl] [ʌn'tɪl] [laɪt] [braʊn] .
Deep **fry** **in** **hot** **fat** **or** **oil** **until** **light** **brown** **.**
深的 炒 在 热的 胖的 或者 油 直到 光 棕色的 .

用热油或油炸至金黄色。

[sɪ'lekt] ['teksəs] [egz] [baɪ] ['kwɑːləti]
SELECT **TEXAS** **EGGS** **BY** **QUALITY**
选择 德克萨斯州 鸡蛋 经过 质量

精选优质德州鸡蛋

['teksəs] [egz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər][soʊld][ɪn][moʊst]['riːteɪl] ['aʊtlets] [ɑːr; ər] ['iːðər] [greɪd] [ˌeɪ 'eɪ][ɔːr] [greɪd] [ə; eɪ]

Texas	eggs	which	are	sold	in	most	retail	outlets	are	either	Grade	AA	or	Grade	A
德克萨斯州	鸡蛋	哪个	是	卖	在	最多	零售	商店	是	任何一个	年级	AA	或者	年级	一个

.

:

.

在大多数零售店出售的德州鸡蛋要么是AA级，要么是A级。

[bəuθ][ɑːr; ər][aɪ'diːəl][fɔːr; fər]['eni][juːz] , [bʌt; bət][ɑːr; ər] [ɪ'speʃəli] [dɪ'zaɪərəb(ə)l][fɔːr; fər] ['poʊtʃɪŋ] ,

Both	are	ideal	for	any	use	,	but	are	especially	desirable	for	poaching	,
两个都	是	理想的	为了	任何	使用	,	但	是	尤其	理想	为了	偷猎	,

['fraɪɪŋ] ,

frying	,
煎炸	,

两者都适用于各种用途，但尤其适合水煮、煎炸。

[ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] .

and	cooking	in	the	shell	.
和	烹饪	在	这	壳	.

带壳烹饪。

[ə; eɪ] [greɪd] [ˌeɪ 'eɪ] [eg] ['kʌvərz][ə; eɪ][smɔːl] ['eriə] ; [ðə; ði] [waɪt] [ɪz] [θɪk] [ænd; ənd][stændz] [haɪ] ;

A	Grade	AA	egg	covers	a	small	area	;	the	white	is	thick	and	stands	high	;
一个	年级	AA	蛋	封面	一个	小的	区域	;	这	白色的	是	厚的	和	站立	高的	;

AA级鸡蛋面积较小；蛋白浓稠且高耸；

[ðə; ði][joʊk][ɪz][fɜːrm][ænd; ənd] [haɪ] .

the	yolk	is	firm	and	high	.
这	蛋黄	是	公司	和	高的	.

蛋黄凝固且高耸。

[ə; eɪ] [greɪd] [ə; eɪ] [eg] ['kʌvərz][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['eriə] ; [ðə; ði] [waɪt] [ɪz] ['riːz(ə)nəbli] [θɪk] [ænd; ənd]

A	Grade	A	egg	covers	a	moderate	area	;	the	white	is	reasonably	thick	and
一个	年级	一个	蛋	封面	一个	缓和	区域	;	这	白色的	是	合理	厚的	和

[stændz] ['ferli] [haɪ] ;

stands	fairly	high	;
站立	相当	高的	;

A级鸡蛋面积适中；蛋白较厚，而且比较高；

[ðə; ði][joʊk][ɪz][fɜːrm][ænd; ənd] [haɪ] .

the	yolk	is	firm	and	high	.
这	蛋黄	是	公司	和	高的	.

蛋黄凝固且高耸。

[ðə; ði] ['teksəs] [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər] [mein'teinz] [ɪn'spekʃ(ə)n] ['sɜːrvɪsɪz] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['teksəs]

The	Texas	Department	of	Agriculture	maintains	inspection	services	for	the	Texas
这	德克萨斯州	部门	的	农业	保持	检查	服务	为了	这	德克萨斯州

[eg] ['ɪndəstri] [tuː; tə] [meɪk] ['sɜːrt(ə)n] [ðæt] ['kwɑːləti][ænd; ənd][saɪz] ['steɪtmənts] [ɑːn][ðə; ði] ['kɑːtənz]

egg	industry	to	make	certain	that	quality	and	size	statements	on	the	cartons
蛋	行业	到	制作	肯定	那	质量	和	尺寸	声明	在	这	纸箱

[ɑːr; ər] ['ækjərət] .

are	accurate	.
是	准确的	.

德克萨斯州农业部为德克萨斯州鸡蛋行业提供检验服务，以确保纸盒上的质量和尺寸声明准确无误。

[wen] [juː; jʊ] [bai] ['teksəs] [egz] , [juː; jʊ][kæn; kən] [dɪ'pend] [ɑːn] ['getɪŋ] [ðə; ði][moʊst][fɔːr; fər][jʊr; jər]

When	you	buy	Texas	eggs	,	you	can	depend	on	getting	the	most	for	your
什么时候	你	买	德克萨斯州	鸡蛋	,	你	能	依赖	在	获得	这	最多	为了	你的

['mʌni] . -

money	.	20
钱	.	-

购买德州鸡蛋，您绝对物超所值。20

[saɪd] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd] ['ɔntreɪz]
Side **Dishes** **and** **Entrees**
边 菜肴 和 主菜

配菜和主菜

[egz] ['flɔ:rənti:nˌ'flɔ:rəntɪn]
EGGS **FLORENTINE**
鸡蛋 佛罗伦萨

佛罗伦萨蛋

[sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

[waɪl] ['neɪtɪvz] [ʌv; əv] ['flɔrəns] [kleɪm][ðer; ðər][ɪz][noʊ]['beɪsɪs][fɔ:r; fər][ðə; ði] ['præktɪs] ,
While **natives** **of** **Florence** **claim** **there** **is** **no** **basis** **for** **the** **practice** **,**
尽管 本地人 的 佛罗伦萨 宣称 那里 是 不 基础 为了 这 实践 ,

虽然佛罗伦萨当地人声称这种做法毫无依据，

“ ['flɔ:rənti:nˌ'flɔ:rəntɪn] ” [ɪn][ə; eɪ]['resəpi]['taɪt(ə)l]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [mi:nz] [ðæt] ['spɪnɪtʃ] [ɪz] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]
“ **Florentine** **”** **in** **a** **recipe** **title** **usually** **means** **that** **spinach** **is** **among** **the**
“ 佛罗伦萨 ” 在 一个 食谱 标题 通常 方法 那 菠菜 是 之中 这
[ɪn'gri:diənts] .
ingredients **.**
原料 .

菜谱标题中的“佛罗伦萨风味”通常意味着菠菜是其中一种配料。

[ɪn] [ðɪs] [dɪʃ] ,
In **this** **dish** **,**
在 这 盘子 ,

在这道菜中，

[poʊtʃt] [egz] [ɑ:r; ər] [ə'reɪndʒd] [ɑ:n][ə; eɪ][bed][ʌv; əv] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] ['tɑ:pt] [wɪð; wɪθ][æn; ən]
poached **eggs** **are** **arranged** **on** **a** **bed** **of** **spinach** **and** **topped** **with** **an**
偷猎 鸡蛋 是 安排 在 一个 床 的 菠菜 和 顶峰 和 一个
['elɪgənt] [mɔ'nei] [sɔ:s] .
elegant **Mornay** **Sauce** **.**
优雅的 莫奈 酱 .

水煮蛋摆放在菠菜上，淋上优雅的莫尔奈酱。

¼ [si:] . ['bʌtər]
¼ **C** **.** **butter**
¼ C . 黄油

¼ 杯黄油

[θri:][ti:] . [ɔ:l] - ['pɜ:rpəs] ['flaʊər]
3 **T** **.** **all** **-** **purpose** **flour**
3 T . 全部 - 目的 面粉

3汤匙通用面粉

½ [ti:'ɛs'pi:] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔ:lt]
salt
盐

盐

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuːˈtuː][siː] . [hæf][ænd; ənd][hæf][ɔːr][mɪlk]
2 C . half and half or milk
2 C . 一半 和 一半 或者 牛奶

杯半脂牛奶或牛奶

[ˌtuːˈtuː] (- [ɑːz] .) [ˌpiːˈkeɪˈdʒiː] .
2 (10 oz .) pkg .
2 (- 盎司 .) 包装 .

2（10盎司）包装

['froʊz(ə)n] [tʃɑːpt] ['spɪnɪtʃ] , [kʊkt] [ænd; ənd] [wel] [dreɪnd]
frozen chopped spinach , cooked and well drained
冷冻 切碎 菠菜 , 煮熟 和 出色地 排水

冷冻切碎菠菜，煮熟并沥干水分

[wʌn][tiː] . ['lemən][dʒuːs]
1 T . lemon juice
1 T . 柠檬 汁

汤匙柠檬汁

- [egz] , [poʊtʃt]
12 eggs , poached
- 鸡蛋 , 偷猎

12个水煮蛋

½ [siː] . ['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːnˌˈpɑːrməzæn] [tʃiːz]
½ C . grated Parmesan cheese
½ C . 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

½ 杯磨碎的帕玛森奶酪

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [melt] ['bʌtər] .
In medium saucepan over low heat melt butter .
在 中等的 平底锅 超过 低的 热 熔化 黄油 .

用中号平底锅小火融化黄油。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Blend in flour , salt and pepper .
混合 在 面粉 , 盐 和 胡椒 .

加入面粉、盐和胡椒粉拌匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .
Cook , stirring constantly , until smooth and bubbly .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 起泡酒 .

不断搅拌，直至汤汁顺滑并冒泡。

[blend] [ɪn] [mɪlk] .
Blend in milk .
混合 在 牛奶 .

加入牛奶搅拌均匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [bɔɪlz] [ænd; ənd] ['θɪkənz] .
Cook , stirring constantly , until mixture boils and thickens .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 沸腾 和 增厚 .

不断搅拌烹煮，直至混合物沸腾变稠。

[bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [wʌn] ['mɪnɪt] .
Boil , **stirring** **constantly** , **1** **minute** .
熬 , 搅拌 不断地 , 1 分钟 .

不断搅拌，煮沸1分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** .
消除 从 热 .

离火。

[mɪks] ['spɪnɪtʃ] [wɪð; wɪθ] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [spred] ['oʊvər] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [ˌtuː'tuː] - [kwɔːrt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Mix **spinach** **with** **lemon** **juice** **and** **spread** **over** **bottom** **of** **2** **-** **quart** **baking** **dish** .
混合 菠菜 和 柠檬 汁 和 传播 超过 底部 的 2 - 夸脱 烘烤 盘子 .

将菠菜与柠檬汁混合，铺在 2 夸脱烤盘的底部。

[ə'reɪndʒ] [poʊtʃt] [egz] [ɑːn] ['spɪnɪtʃ] .
Arrange **poached** **eggs** **on** **spinach** .
安排 偷猎 鸡蛋 在 菠菜 .

将水煮蛋摆放在菠菜上。

[pɔːr] [waɪt] [sɔːs] ['oʊvər] [egz] .
Pour **white** **sauce** **over** **eggs** .
倒 白色的 酱 超过 鸡蛋 .

将白酱淋在鸡蛋上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] .
Sprinkle **with** **cheese** .
撒 和 奶酪 .

撒上奶酪。

[brɔɪl] [sɪks] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] [ænd; ənd] ['bʌbli] , [θriː] [tuː; tə] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Broil **6** **inches** **from** **heat** **until** **lightly** **browned** **and** **bubbly** , **3** **to** **5** **minutes** .
烤 6 英寸 从 热 直到 轻轻 棕色 和 起泡酒 , 3 到 5 分钟 .

在距离热源 6 英寸处烤至表面略呈棕色并冒泡，约 3 至 5 分钟。

[sɜːrv] [hɑːt] .
Serve **hot** .
服务 热的 .

趁热食用。

[fɔːr; fər] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['sɜ˞ːvɪŋz] :
For **individual** **servings** :
为了 个人 份量 :

单人份：

[laɪn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [sɪks] [eɪt] [tuː; tə] - - [aʊns] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] [ɔːr] ['ræməkɪn] [wɪð; wɪθ] ⅓ [kʌp] ['spɪnɪtʃ] .
Line **each** **of** **six** **8** **to** **10** **-** **ounce** **baking** **dishes** **or** **ramekins** **with** **⅓** **cup** **spinach** .
线 每个 的 六 8 到 - - 盎司 烘烤 菜肴 或者 烤盅 和 ⅓ 杯子 菠菜 .

在六个 8 至 10 盎司的烤盘或烤盅里，每个都铺上 ⅓ 杯菠菜。

[pleɪs] [ˌtuː'tuː] [poʊtʃt] [egz] [ɑːn] ['spɪnɪtʃ] .
Place **2** **poached** **eggs** **on** **spinach** .
地方 2 偷猎 鸡蛋 在 菠菜 .

将2个水煮蛋放在菠菜上。

[pɔːr] ⅓ [kʌp] [sɔːs] ['oʊvər] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][wʌn] ['raʊndɪd] ['teɪblspuːn]

Pour	**⅓**	**cup**	**sauce**	**over**	**each**	**serving**	**and**	**sprinkle**	**with**	**1**	**rounded**	**tablespoon**
倒	⅓	杯子	酱	超过	每个	服务	和	撒	和	1	圆润	汤匙

[tʃiːz] .

cheese	**.**
奶酪	.

在每份上淋上 ⅓ 杯酱汁，再撒上 1 满汤匙奶酪。

[brɔɪl] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Broil	**as**	**above**	**.**
烤	作为	多于	.

按上述方法烤制。

[mɔ'neɪ] [sɔːs] :

Mornay	**Sauce**	**:**
莫奈	酱	:

莫尔奈酱:

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['bʌtər]

2	**T**	**.**	**butter**
2	T	.	黄油

2 汤匙黄油

[ˌtuː'tuː][tiː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

2	**T**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
2	T	. 全部		-	目的	面粉

2汤匙通用面粉

1¼ [siː] . [mɪlk]

1¼	**C**	**.**	**milk**
1¼	C	.	牛奶

1¼ 杯牛奶

½ [siː] . ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [swɪs] [tʃiːz]

½	**C**	**.**	**shredded**	**Swiss**	**cheese**
½	C	.	碎	瑞士	奶酪

½ 杯切碎的瑞士奶酪

[wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː][tiː] . [səu'təːn] , [waɪt] [waɪn] [ɔːr] ['leмən] [dʒuːs] , ['ɑːpʃən(ə)l]

1	**to**	**2**	**T**	**.**	**sauterne**	**,**	**white**	**wine**	**or**	**lemon**	**juice**	**,**	**optional**
1	到	2	T	.	苏玳瑁	,	白色的	葡萄酒	或者	柠檬	汁	,	选修的

1至2汤匙苏玳甜酒、白葡萄酒或柠檬汁（可选）

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] [melt] ['bʌtər] .

In	**medium**	**saucepan**	**melt**	**butter**	**.**
在	中等的	平底锅	熔化	黄油	.

在中号平底锅中融化黄油。

[blend] [ɪn]['flaʊər] .

Blend	**in**	**flour**	**.**
混合	在	面粉	.

拌入面粉。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**over**	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**until**	**smooth**	**and**	**bubbly**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	-	高的	热	直到	光滑的	和	起泡酒	.

用中高火不断搅拌烹煮，直至顺滑起泡。

[stɜːr][ɪn]['lɪkwɪd][ɔːl][æt; ət][wʌns] .

Stir	**in**	**liquid**	**all**	**at**	**once**	**.**
搅拌	在	液体	全部	在	一次	.

一次性倒入所有液体并搅拌均匀。

[kʊk] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl]['mɪkstʃər][bɔɪlz][ænd; ənd] ['θɪkənz] .
Cook and stir until mixture boils and thickens .
厨师 和 搅拌 直到 混合物 沸腾 和 增厚 .

边煮边搅拌，直到混合物沸腾变稠。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[stɜːr][ɪn] [swɪs] [tʃiːz] [ʌn'tɪl] [meltid] .
Stir in Swiss cheese until melted .
搅拌 在 瑞士 奶酪 直到 融化 .

拌入瑞士奶酪，直至融化。

[stɜːr][ɪn] [səu'təːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Stir in sauterne , if desired .
搅拌 在 苏玳瑁 , 如果 想要的 .

如果需要，可以加入苏玳甜酒。

['dʒʌmboʊ]['ekstrə][lɑːrdʒ] [lɑːrdʒ] ['miːdiəm] [smɔːl] [piː] [wiː]
Jumbo Extra Large Large Medium Small Pee Wee
巨型 额外的 大的 大的 中等的 小的 撒尿 威

特大号 大号 中号 小号 幼儿

- [ɑːz] . - [ɑːz] .
30 oz . 27 oz .
- 盎司 . - 盎司 .

30盎司 27盎司

- [ɑːz] . - [ɑːz] . - [ɑːz] . - oz21
24 oz . 21 oz . 18 oz . 15 oz21
- 盎司 . - 盎司 . - 盎司 . - oz21

24盎司 21盎司 18盎司 15盎司21

[egz] ['goʊldənrɑːd]
EGGS GOLDENROD
鸡蛋 金鸡菊

金鸡菊蛋

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]
4 servings
4 份量

4人份

[ðɪs] [dɪʃ] ,
This dish ,
这 盘子 ,

这道菜，

[wɪð; wɪθ][ɪts]['goʊldən]['sentər][ʌv; əv] [sɪvd] [eg] [joʊk][ænd; ənd] [freɪm] [ʌv; əv] [tʃɑːpt] [waɪts] [ɪn]
with its golden center of sieved egg yolk and frame of chopped whites in
和 它是 金的 中心 的 过筛 蛋 蛋黄 和 框架 的 切碎 白人 在
['kriːmi] [sɔːs] ,
creamy sauce ,
奶油状 酱 ,

中间是金黄色的蛋黄，周围是切碎的蛋白，淋上浓郁的奶油酱汁。

[rɪ'zemblz] [ðə; ði] ['flaʊər] [fɔːr; fər] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [neɪmd] .
resembles the flower for which it is named .
类似 这 花 为了 哪个 它 是 命名 .

它与它所命名的花朵十分相似。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['nɜːrɪʃɪŋ] ['gʊdnəs] [ænd; ənd]['fleɪvər][tuː; tə][lɪv; laɪv][ʌp][tuː; tə][ɪts]

And	it	has	nourishing	goodness	and	flavor	to	live	up	to	its
和	它	有	滋养	善良	和	味道	到	居住	向上	到	它是

[ə'træktɪv] [ə'pɪrəns] .

attractive	appearance	.
吸引人的	外貌	.

它不仅外形美观，而且营养丰富，味道鲜美。

¼ [siː] . ['bʌtər]

¼	C	.	butter
¼	C	.	黄油

¼ 杯黄油

¼ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

¼	C	.	all	-	purpose	flour
¼	C	.	全部	-	目的	面粉

¼ 杯通用面粉

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [tiː'ɛs'piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

['pepər]

pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː][siː] . [mɪlk]

2	C	.	milk
2	C	.	牛奶

杯牛奶

[eɪt][hɑːrd] - [kʊkt] [egz]

8	hard	-	cooked	eggs
8	难的	-	煮熟	鸡蛋

8个煮熟的鸡蛋

[fɔːr]['slaɪsɪz] [bred] , ['toʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtərd]

4	slices	bread	,	toasted	and	buttered
4	切片	面包	,	烤过的	和	涂黄油的

4片面包，烤过并涂上黄油

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] [melt] ['bʌtər] .

In	medium	saucepan	melt	butter	.
在	中等的	平底锅	熔化	黄油	.

在中号平底锅中融化黄油。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

德州鸡蛋烹饪的经典变化(Classic Variations in Cooking with Texas Eggs)

[stɜːr][ɪn]['flaʊər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Stir	**in**	**flour**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
搅拌	在	面粉	,	盐	和	胡椒	.

加入面粉、盐和胡椒粉拌匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [ɪz] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**over**	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**until**	**mixture**	**is**	**smooth**	**and**	**bubbly**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	-	高的	热	直到	混合物	是	光滑的	和	起泡酒	.

用中高火不断搅拌烹煮，直至混合物变得顺滑并冒泡。

[stɜːr][ɪn][mɪlk] .

Stir	**in**	**milk**	**.**
搅拌	在	牛奶	.

加入牛奶搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [bɔɪlz] [ænd; ənd] ['θɪkənz] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**boils**	**and**	**thickens**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	沸腾	和	增厚	.

不断搅拌烹煮，直至混合物沸腾变稠。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

['seprət] [joʊk] [ænd; ənd] [waɪts] .

Separate	**yolks**	**and**	**whites**	**.**
分离	蛋黄	和	白人	.

将蛋黄和蛋白分开。

[tʃɑːp] [waɪts] [ænd; ənd][stɜːr]['ɪntuː] [waɪt] [sɔːs] .

Chop	**whites**	**and**	**stir**	**into**	**white**	**sauce**	**.**
劈	白人	和	搅拌	进入	白色的	酱	.

将蛋白切碎，拌入白酱中。

[hiːt] [tuː; tə] ['sɜːrvɪŋ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

Heat	**to**	**serving**	**temperature**	**.**
热	到	服务	温度	.

加热至适宜食用温度。

[pres] [joʊk] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .

Press	**yolks**	**through**	**a**	**sieve**	**.**
按	蛋黄	通过	一个	筛	.

将蛋黄过筛。

[ə'reɪndʒ] [toʊst] ['slaɪsɪz][ɑːn] ['plætər] .

Arrange	**toast**	**slices**	**on**	**platter**	**.**
安排	吐司	切片	在	拼盘	.

将吐司片摆放在盘子上。

[spuːn] ¾ [kʌp] [sɔːs] ['oʊvər] [iːtʃ] [slaɪs] [toʊst] .

Spoon	¾	cup	sauce	over	each	slice	toast	.
勺子	¾	杯子	酱	超过	每个	片	吐司	.

在每片吐司上淋上 ¾ 杯酱汁。

['sprɪŋk(ə)l] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ] ¼ [kʌp] [sɪvd] [joʊk] .

Sprinkle	each	with	¼	cup	sieved	yolks	.
撒	每个	和	¼	杯子	过筛	蛋黄	.

在每个盘子上撒上 ¼ 杯过筛蛋黄液。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] . -

Serve	immediately	.	22
服务	立即地	.	-

立即食用。22

[fraɪd] [eg] ['sænwɪtʃ]

FRIED	EGG	SANDWICH
油煎	蛋	三明治

煎蛋三明治

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ]

1	serving
1	服务

1人份

[hɑːrd][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə] [bɪ'liːv] , [ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ][taɪm] [wen] [ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [dɪd][nɑːt] [ɪg'zɪst] .

Hard	as	it	is	to	believe	,	there	was	a	time	when	the	sandwich	did	not	exist	.
难的	作为	它	是	到	相信	,	那里	曾是	一个	时间	什么时候	这	三明治	做过	不是	存在	.

虽然难以置信，但曾经有一段时间，三明治并不存在。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪ'vɑːlvd] [wʌn] [deɪ] [wen] [ðə; ði]['poʊkər] - ['pleɪɪŋ] [ɜːrl] [ʌv; əv] ['sænwɪtʃ] [hæd; həd][hɪz; ɪz] ['vælɪt; 'væleɪ; væ'leɪ] [brɪŋ] [hɪz; ɪz] [miːt] [bɪ'twiːn] [bred] ,

It	evolved	one	day	when	the	poker	-	playing	Earl	of	Sandwich	had	his	valet	bring	his	meat	between	bread	,
它	进化	一	天	什么时候	这	扑克	-	玩耍	伯爵	的	三明治	有	他的	代客泊车	带来	他的	肉	之间	面包	,

它起源于有一天，当时喜欢玩扑克的桑威奇伯爵让他的贴身男仆把肉夹在面包中间端过来。

['ræðər] [ðæn; ðən] [breɪk] [ə; eɪ] ['wɪnɪŋ] [striːk] [tuː; tə][stɑːp][fɔːr; fər] [lʌntʃ] .

rather	than	break	a	winning	streak	to	stop	for	lunch	.
相当	比	休息	一个	获胜	条纹	到	停止	为了	午餐	.

与其中断连胜纪录去吃午饭。

[laɪk] [ɪts] [kri'eɪtər] , [ðɪs] [fraɪd] [eg] ['sænwɪtʃ] [ɪz][ə; eɪ] ['wɪnər] [tuː] .

Like	its	creator	,	this	Fried	Egg	Sandwich	is	a	winner	too	.
喜欢	它是	创作者	,	这	油煎	蛋	三明治	是	一个	优胜者	也	.

就像它的创造者一样，这款煎蛋三明治也堪称完美。

[wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː][tiː] . ['bʌtər]

1	to	2	T	.	butter
1	到	2	T	.	黄油

1至2汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

[sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] , [tu:; tə] [teɪst]

Salt	**and**	**pepper**	**,**	**to**	**taste**
盐	和	胡椒	,	到	品尝

盐和胡椒粉，适量

[ˌtu:'tu:]['slaɪsɪz] [raɪ] , [hoʊl] [wi:t] [ɔ:r] [waɪt] [bred] , ['toʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtərd]

2	**slices**	**rye**	**,**	**whole**	**wheat**	**or**	**white**	**bread**	**,**	**toasted**	**and**	**buttered**
2	切片	黑麦	,	所有的	小麦	或者	白色的	面包	,	烤过的	和	涂黄油的

两片烤过的黑麦面包、全麦面包或白面包，涂上黄油

[sə'lektɪd; sɪ'lektɪd] ['fɪlɪŋ]

Selected	**filling**
已选	填充

选定的填充物

[hi:t] ['bʌtər] [ɪn] [smɔ:l] [fraɪ] [pæn] ['oʊvər] ['mi:diəm] [hi:t] [ʌn'tɪl] [dʒʌst] [hɑ:t] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ]

Heat	**butter**	**in**	**small**	**fry**	**pan**	**over**	**medium**	**heat**	**until**	**just**	**hot**	**enough**	**to**	**sizzle**	**a**
热	黄油	在	小的	炒	平底锅	超过	中等的	热	直到	只是	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个

[drɑ:p][ʌv; əv]['wɔ:tər] .

drop	**of**	**water**	**.**
降低	的	水	.

用中火在小煎锅中加热黄油，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[breɪk] [ænd; ənd][slɪp] [egz] ['ɪntu:][fraɪ][pæn] .

Break	**and**	**slip**	**eggs**	**into**	**fry**	**pan**	**.**
休息	和	滑	鸡蛋	进入	炒	平底锅	.

把鸡蛋打入煎锅。

[rɪ'du:s] [hi:t] [ɪ'mi:diətli] .

Reduce	**heat**	**immediately**	**.**
减少	热	立即地	.

立即降低火力。

[breɪk] [joʊk] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Break	**yolks**	**,**	**if**	**desired**	**.**
休息	蛋黄	,	如果	想要的	.

如果需要，可以弄破蛋黄。

[kʊk] ['sloʊli] [tu:; tə] [dɪ'zaɪrd] ['dʌnɪs] , [faɪv][tu:; tə]['sɛvən] ['mɪnɪts] ,

Cook	**slowly**	**to**	**desired**	**doneness**	**,**	**5**	**to**	**7**	**minutes**	**,**
厨师	缓慢地	到	想要的	完成	,	5	到	7	分钟	,

慢火煮至所需熟度，约5至7分钟。

['spu:nɪŋ] ['bʌtər] ['oʊvər] [egz] [tu:; tə] [beɪst] [ɔ:r] ['tɜ:rnɪŋ] [egz] [tu:; tə] [kʊk] [bəuθ] [saɪdz] .

spooning	**butter**	**over**	**eggs**	**to**	**baste**	**or**	**turning**	**eggs**	**to**	**cook**	**both**	**sides**	**.**
勺子式	黄油	超过	鸡蛋	到	绷	或者	转弯	鸡蛋	到	厨师	两个都	侧面	.

用勺子将黄油浇在鸡蛋上进行涂抹，或者将鸡蛋翻面煎熟两面。

['si:z(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[pleɪs] [wʌn] [eg] [ɑ:n] [bred] [slaɪs][ænd; ənd][tɑ:p][wɪð; wɪθ] [dɪ'zaɪrd] ['fɪlɪŋ] .

Place	**1**	**egg**	**on**	**bread**	**slice**	**and**	**top**	**with**	**desired**	**filling**	**.**
地方	1	蛋	在	面包	片	和	顶部	和	想要的	填充	.

取1个鸡蛋放在面包片上，再放上你喜欢的馅料。

[pleɪs] [rɪ'meɪnɪŋ] [eg] ['oʊvər] ['fɪlɪŋ] .

Place	**remaining**	**egg**	**over**	**filling**	**.**
地方	其余的	蛋	超过	填充	.

将剩余的蛋液盖在馅料上。

[kloʊz] ['sænwɪtʃ] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] [bred] , ['bʌtərd] [saɪd] [daʊn] .

Close	**sandwich**	**with**	**remaining**	**bread**	**,**	**buttered**	**side**	**down**	**.**
关闭	三明治	和	其余的	面包	,	涂黄油的	边	向下	.

用剩下的面包盖上三明治，涂黄油的一面朝下。

['fɪlɪŋ] [ˌveəri:'eiʃənz] :

Filling	**Variations**	**:**
填充	变体	:

馅料变化：

[θɪn] ['ʌnjən] , [tə'meɪtoʊ][ɔ:r][ˌævə'kɑ:doʊ]['slaɪsɪz]

Thin	**onion**	**,**	**tomato**	**or**	**avocado**	**slices**
薄的	洋葱	,	番茄	或者	牛油果	切片

洋葱、番茄或牛油果薄片

[tʃi:z] [slaɪs]

Cheese	**slice**
奶酪	片

芝士片

[səʊ'teɪd] ['mʌʃrʊmz]

Sauteed	**mushrooms**
炒	蘑菇

炒蘑菇

['pɪkəlz] [ɔ:r] ['pɪkl] ['relɪʃ]

Pickles	**or**	**pickle**	**relish**
泡菜	或者	泡菜	尽情享用

腌黄瓜或腌黄瓜酱

['bɑ:rbɪkju:] [ɔ:r] ['tʃɪli] [sɔ:s]

Barbecue	**or**	**chili**	**sauce**
烧烤	或者	辣椒	酱

烧烤酱或辣椒酱

['kætsəp]

Catsup
番茄酱

番茄酱

['mʌstərd]

Mustard
芥末

芥末

['meɪəneɪz]

Mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

['mɑ:nti] ['krɪˌstoʊ]

MONTE	**CRISTO**
蒙特	基督

基督山伯爵

[ˌtu:'tu:][tu:; tə][θri:] ['sɜ˞:vɪŋz]

2	**to**	**3**	**servings**
2	到	3	份量

2至3人份

[ˌælɪg'zændər][dju'ma:] [ɪ'mɔ:tlˌaɪzd] [ðə; ði] [kaʊnt] [ʌv; əv]['mɑ:nti]['krɪˌstoʊ] .

Alexander	**Dumas**	**immortalized**	**the**	**Count**	**of**	**Monte**	**Cristo**	**.**
亚历山大	大仲马	永垂不朽	这	数数	的	蒙特	基督	.

亚历山大·仲马使基督山伯爵永垂不朽。

[bʌt; bət][ðə; ði] [neɪm] [tʊk] [ɑːn] [nuː] [ˌpɜːrsəˈnæləti] [wen] [ðɪs] [ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n] [faʊnd] [ɪts] [weɪ] ['ɑːntə]

But	**the**	**name**	**took**	**on**	**new**	**personality**	**when**	**this**	**combination**	**found**	**its**	**way**	**onto**
但	这	姓名	采取	在	新的	性格	什么时候	这	组合	成立	它是	方式	到

['mɑːdərn] ['restrɑːnt] ['mɛnjuːz] .

modern	**restaurant**	**menus**	**.**
现代的	餐厅	菜单	.

但当这种组合出现在现代餐厅菜单上时，这个名字就有了新的内涵。

[sɪks]['slaɪsɪz] [bred]

6	**slices**	**bread**
6	切片	面包

6片面包

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ([wʌn][ɑːz] .

2	**slices**	**(**	**1**	**oz**	**.**
2	切片	(	1	盎司	.

片（1 盎司）

[iːtʃ]) [kʊkt] [hæm]

each	**)**	**cooked**	**ham**
每个	)	煮熟	火腿

每份）熟火腿

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ([wʌn][ɑːz] .

2	**slices**	**(**	**1**	**oz**	**.**
2	切片	(	1	盎司	.

片（1 盎司）

[iːtʃ]) [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] ['tɜːrki]

each	**)**	**cooked**	**chicken**	**or**	**turkey**
每个	)	煮熟	鸡	或者	火鸡

每份）熟鸡肉或火鸡肉

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ([wʌn][ɑːz] .

2	**slices**	**(**	**1**	**oz**	**.**
2	切片	(	1	盎司	.

片（1 盎司）

[iːtʃ]) [swɪs] [ɔːr] [brɪk] [tʃiːz]

each	**)**	**Swiss**	**or**	**brick**	**cheese**
每个	)	瑞士	或者	砖	奶酪

每个）瑞士奶酪或砖形奶酪

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

⅓ [siː] . [mɪlk]

⅓	**C**	**.**	**milk**
⅓	C	.	牛奶

三分之一杯牛奶

⅛ [tiːˈɛsˈpiː] .

⅛	**tsp**	**.**
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[ɔɪl] [fɔːr; fər] [diːp] ['fraɪɪŋ] [[fɔːr]]

Oil	for	deep	frying	[	4	]
油	为了	深的	煎炸	[	4	]

用于油炸的油[4]

[kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgər] , ['ɑːpʃən(ə)l]

Confectioners	'	sugar	,	optional
糖果商	-	糖	,	选修的

糖粉（可选）

['strɔːberi] [dʒæm] , ['kɜːrənt] ['dʒeli][ɔːr]['saʊər] [kriːm] , ['ɑːpʃən(ə)l]

Strawberry	jam	,	currant	jelly	or	sour	cream	,	optional
草莓	果酱	,	黑醋栗	果冻	或者	酸的	奶油	,	选修的

草莓酱、红醋栗果冻或酸奶油（可选）

[ɑːn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [tuː] ['slaɪsɪz] [bred] , [pleɪs] [wʌn] [slaɪs] [iːtʃ] [hæm] [ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .

On	each	of	two	slices	bread	,	place	1	slice	each	ham	and	chicken	.
在	每个	的	二	切片	面包	,	地方	1	片	每个	火腿	和	鸡	.

在两片面包上，分别放上一片火腿和一片鸡肉。

[tɑːp] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ] ['sekənd] [slaɪs] [bred] , [wʌn] [slaɪs] [tʃiːz] [ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] [bred] .

Top	each	with	second	slice	bread	,	1	slice	cheese	and	remaining	bread	.
顶部	每个	和	第二	片	面包	,	1	片	奶酪	和	其余的	面包	.

在每片面包上放上第二片面包、一片奶酪和剩下的面包。

[sɪ'kjʊr] [iːtʃ] ['sænwɪtʃ] [wɪð; wɪθ] [fɔːr] ['wʊd(ə)n] ['pɪks] , [trɪm] [krʌsts] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] [hævz] [ɔːr] ['kwɔːrtərz] .

Secure	each	sandwich	with	4	wooden	picks	,	trim	crusts	and	cut	into	halves	or	quarters	.
安全的	每个	三明治	和	4	木制的	精选	,	修剪	外壳	和	切	进入	一半	或者	四分之一	.

用 4 根木签固定每个三明治，修剪面包皮，然后切成两半或四分之一。

[biːt] [egz] , [mɪlk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [wɪð; wɪθ] [fɔːrk] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .

Beat	eggs	,	milk	and	salt	with	fork	until	blended	.
打	鸡蛋	,	牛奶	和	盐	和	叉	直到	混合	.

用叉子将鸡蛋、牛奶和盐搅拌均匀。

[dɪp] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] [ɪn] [eg] - [mɪlk] ['mɪkstʃər] , ['tɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [koʊt] ['iːvnli] .

Dip	sandwiches	in	egg	-	milk	mixture	,	turning	to	coat	evenly	.
蘸	三明治	在	蛋	-	牛奶	混合物	,	转弯	到	外套	均匀地	.

将三明治浸入蛋奶液中，翻转使其均匀裹上蛋奶液。

[fraɪ] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 375° [ef] . [diːp] [fæt] , ['tɜːrnɪŋ] [æz; əz] ['nesəseri] , [ʌn'tɪl] ['goʊldən] [braʊn] [ɑːn] [ɔːl] [saɪdz] ,

Fry	in	preheated	375°	F	.	deep	fat	,	turning	as	necessary	,	until	golden	brown	on	all	sides	,
炒	在	预热	375°	F	.	深的	胖的	,	转弯	作为	必要的	,	直到	金的	棕色的	在	全部	侧面	,

在预热至 375°F 的深油中炸制，根据需要翻面，直至四面呈金黄色。

[wʌn] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

1	to	2	minutes	.
1	到	2	分钟	.

1到2分钟。

[rɪ'muːv] [wɪð; wɪθ] ['slɑːtɪd] [spuːn] [ɔːr] [tɑːŋz] .

Remove	with	slotted	spoon	or	tongs	.
消除	和	开槽	勺子	或者	钳	.

用漏勺或夹子取出。

[dreɪn] [ɑːn][əbˈzɔːrbəntˌəbˈsɔːrbənt]['peɪpər] .

Drain	on	absorbent	paper	.
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[rɪˈmuːv] ['pɪks] .

Remove	picks	.
消除	精选	.

移除拨片。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [kənˈfekʃənəz] - ['ʃʊgər] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .

Sprinkle	with	confectioners	'	sugar	,	if	desired	.
撒	和	糖果商	-	糖	, 如果		想要的	.

根据个人喜好，可以撒上糖粉。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['strɔːberi] [dʒæm] , ['kɜːrənt] ['dʒeli][ɔːr]['saʊər] [kriːm] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] . -

Serve	with	strawberry	jam	,	currant	jelly	or	sour	cream	,	if	desired	.	23
服务	和	草莓	果酱	,	黑醋栗	果冻	或者	酸的	奶油	, 如果		想要的	.	-

可根据个人喜好搭配草莓酱、红醋栗果冻或酸奶油食用。23

[ˈstɔːrɪŋ] ['teksəs] [egz]

STORING	TEXAS	EGGS
存储	德克萨斯州	鸡蛋

储存德州鸡蛋

[ðə; ði]['kwɑːləti][ʌv; əv] ['teksəs] [egz] [wɪl] [rɪˈmeɪn] [haɪ] [fɔːr; fər] ['sevrəl] [wiːks] [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [kept] [ɪn]

The	quality	of	Texas	eggs	will	remain	high	for	several	weeks	if	they	are	kept	in
这	质量	的	德克萨斯州	鸡蛋	将要	保持	高的	为了	一些	周	如果	他们	是	保留	在

[ə; eɪ] - [tuː; tə] - [dɪˈgriːz] [ef] . [ɪnˈvaɪrənmənt] .

a	45	to	55	degrees	F	.	environment	.
一个	-	到	-	学位	F	.	环境	.

如果将德州鸡蛋保存在华氏45度到55度的环境中，其品质可以保持数周之久。

['iːv(ə)n] ['ʌndər] [rɪˌfrɪdʒəˈreɪʃn] , [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['sloʊli] ['luːzɪŋ] ['kɑːrbən][daɪˈɑːksaɪd][ænd; ənd]['wɔːtər] ,

Even	under	refrigeration	,	they	are	slowly	losing	carbon	dioxide	and	water	,
甚至	在下面	冷藏	,	他们	是	缓慢地	输	碳	二氧化硫	和	水	,

即使在冷藏条件下，它们也会缓慢地失去二氧化碳和水分。

['kɔːzɪŋ] [ðə; ði] [joʊk] [tuː; tə]['flæt(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði] [waɪts] [tuː; tə] [spred] .

causing	the	yolks	to	flatten	and	the	whites	to	spread	.
导致	这	蛋黄	到	压平	和	这	白人	到	传播	.

导致蛋黄扁平，蛋白扩散。

[egz] [kept] [ˌaʊtˈsaɪd][ðə; ði][rɪˈfrɪdʒəreɪtər][æt; ət] - - - [dɪˈgriːz] [ef] . [wɪl] [luːz] [mɔːr] ['kwɑːləti][ɪn][wʌn]

Eggs	kept	outside	the	refrigerator	at	72	-	80	degrees	F	.	will	lose	more	quality	in	one
鸡蛋	保留	外部	这	冰箱	在	-	-	-	学位	F	.	将要	失去	更多的	质量	在	一

[deɪ] [ðæn; ðən] [ðeɪ] [wɪl] [luːz] [ɪn][wʌn] [wiːk] ['ʌndər] [rɪˌfrɪdʒəˈreɪʃn] .

day	than	they	will	lose	in	one	week	under	refrigeration	.
天	比	他们	将要	失去	在	一	星期	在下面	冷藏	.

鸡蛋在 72-80 华氏度（约 22-27 摄氏度）的冰箱外保存一天，其品质下降的幅度就比在冰箱冷藏一周的幅度要大。

[beɪkt] [tʃiːz] [ænd; ənd] [egz]

BAKED	CHEESE	AND	EGGS
烘焙	奶酪	和	鸡蛋

烤奶酪和鸡蛋

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	servings
6	份量

6人份

[fɔːr] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
4 **eggs** **,** **separated**
4 鸡蛋 , 分开

4个鸡蛋，分开

¾ [siː] . [mɪlk]
¾ **C** **.** **milk**
¾ C . 牛奶

¾ 杯牛奶

[ˌtuːˈtuː][siː] . ([eɪt][ɑːz] .)
2 **C** **.** **(** **8** **oz** **.** **)**
2 C . (8 盎司 .)

杯（8 盎司）

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]
shredded **Cheddar** **cheese**
碎 切达干酪 奶酪

切达干酪丝

[θriː][siː] . [waɪt] [bred] [kjuːbz] ([θriː]['slaɪsɪz])
3 **C** **.** **white** **bread** **cubes** **(** **3** **slices** **)**
3 C . 白色的 面包 立方体 (3 切片)

杯白面包丁（3 片）

½ [tiːˈɛsˈpiː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

½ [tiːˈɛsˈpiː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[draɪ] ['mʌstərd]
dry **mustard**
干燥 芥末

干芥末

⅛ [tiːˈɛsˈpiː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [joʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['leмən] - ['kʌlərd] ,

In	small	mixing	bowl	beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,
在	小的	混合	碗	打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,

[ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

about	5	minutes	.
关于	5	分钟	.

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[set] [ə'saɪd] .

Set	aside	.
放	旁边	.

放在一边。

[ɪn] [lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] , [hiːt] [mɪlk] [ænd; ənd] [tʃiːz] [dʒʌst] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] .

In	large	saucepan	over	low	heat	,	heat	milk	and	cheese	just	until	cheese	melts	.
在	大的	平底锅	超过	低的	热	,	热	牛奶	和	奶酪	只是	直到	奶酪	融化	.

在大平底锅中用小火加热牛奶和奶酪，直到奶酪融化即可。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [stɜːr] [ɪn] [bred] [kjuːbz] , [sɔːlt] , ['mʌstərd] [ænd; ənd] ['pepər] .

Remove	from	heat	and	stir	in	bread	cubes	,	salt	,	mustard	and	pepper	.
消除	从	热	和	搅拌	在	面包	立方体	,	盐	,	芥末	和	胡椒	.

从火上移开，拌入面包丁、盐、芥末和胡椒粉。

[blend] [ɪn] [eg] [joʊk] .

Blend	in	egg	yolks	.
混合	在	蛋	蛋黄	.

拌入蛋黄。

[ɪn] [lɑːrdʒ] ['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ʌv; əv] ['tɑːrtər] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [stɪf]

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until	stiff
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到	僵硬的

[bʌt; bət] [nɑːt] [draɪ] ,

but	not	dry	,
但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst] [ʌn'tɪl] [waɪts] [noʊ] [lɔːŋgər] [slɪp] [wen] [boʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

[foʊld] [bred] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [waɪts] .

Fold	bread	mixture	into	whites	.
折叠	面包	混合物	进入	白人	.

将面包糊拌入蛋白中。

[pɔːr] ['ɪntuː] [griːst] 1½ - [kwɔːrt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Pour	into	greased	1½	-	quart	baking	dish	.
倒	进入	涂油	1½	-	夸脱	烘烤	盘子	.

倒入抹了油的1.5夸脱烤盘中。

[set] [dɪʃ] [ɪn] 13x9x2 - [ɪntʃ] ['beɪkɪŋ] [pæn] [ɑːn] ['ʌv(ə)n] [ræk] .

Set	dish	in	13x9x2	-	inch	baking	pan	on	oven	rack	.
放	盘子	在	13x9x2	-	英寸	烘烤	平底锅	在	烤箱	架子	.

将菜肴放入 13x9x2 英寸的烤盘中，放在烤箱架上。

[fɪl] [pæn] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['wɔːtər] [tuː; tə] [depθ] [ʌv; əv] [wʌn] [ɪntʃ] .

Fill	pan	with	hot	water	to	depth	of	1	inch	.
充满	平底锅	和	热的	水	到	深度	的	1	英寸	.

在锅中倒入热水，水深1英寸。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 325° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [naɪf] [in'səːtid] [nɪr] ['sentər] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] ,

Bake	**in**	**preheated**	**325°**	**F**	**.**	**oven**	**until**	**knife**	**inserted**	**near**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**,**
烤	在	预热	325°	F	.	烤箱	直到	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	,

在预热至325°F的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心附近的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

55	**to**	**60**	**minutes**	**.**
-	到	-	分钟	.

55至60分钟。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] . -

Serve	**immediately**	**.**	**24**
服务	立即地	.	-

立即食用。24

[tim'baːliz]

TIMBALES

定音鼓

定音鼓

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	**servings**
4	份量

4人份

[wʌn][siː] . [tʃɑːpt] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] , [miːt] [ɔːr] [fɪʃ] [[faɪv]]

1	**C**	**.**	**chopped**	**cooked**	**vegetables**	**,**	**meat**	**or**	**fish**	**[**	**5**	**]**
1	C	.	切碎	煮熟	蔬菜	,	肉	或者	鱼	[	5	]

杯切碎的熟蔬菜、肉类或鱼类[5]

½ [siː] . ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [ɔːr] [swɪs] [tʃiːz]

½	**C**	**.**	**shredded**	**Cheddar**	**or**	**Swiss**	**cheese**
½	C	.	碎	切达干酪	或者	瑞士	奶酪

½ 杯切碎的切达干酪或瑞士干酪

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[wʌn][tiː] . ['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**T**	**.**	**instant**	**minced**	**onion**
1	T	.	立即的	剁碎	洋葱

1汤匙速溶洋葱碎

[wʌn][tiː'ɛs'piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

[sɔːlt]

salt

盐

盐

½ [tiː'ɛs'piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[pə'priːkə]

paprika

辣椒

辣椒

[wʌn][siː] . [mɪlk] , [hɑːt]

1	C	.	milk	,	hot
1	C	.	牛奶	,	热的

杯热牛奶

[wʌn][tiː] . ['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːnˌ'pɑːrməzæn] [tʃiːz] , ['ɑːpʃən(ə)l]

1	T	.	grated	Parmesan	cheese	,	optional
1	T	.	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪	,	选修的

汤匙磨碎的帕玛森奶酪（可选）

[tʃiːz] [sɔːs] , ['ɑːpʃən(ə)l]

Cheese	Sauce	,	optional
奶酪	酱	,	选修的

奶酪酱（可选）

['sprɪŋk(ə)l] ¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['vedʒtəb(ə)lz] ,

Sprinkle	¼	cup	chopped	vegetables	,
撒	¼	杯子	切碎	蔬菜	,

撒上¼杯切碎的蔬菜，

[miːt] [ɔːr] [fɪʃ] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃiːz] [ɪn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [fɔːr] [sɪks][tuː; tə][naɪn] - [aʊns]

meat	or	fish	and	2	tablespoons	cheese	in	each	of	four	6	to	9	-	ounce
肉	或者	鱼	和	2	汤匙	奶酪	在	每个	的	四	6	到	9	-	盎司

['kʌstərd] [kʌps] [ɔːr][wʌn] 3½ [tuː; tə][fɔːr] - [kʌp] [rɪŋ] [moʊld] .

custard	cups	or	one	3½	to	4	-	cup	ring	mold	.
蛋奶冻	杯子	或者	一	3½	到	4	-	杯子	戒指	模具	.

在四个 6 至 9 盎司的蛋奶冻杯或一个 3½ 至 4 杯的环形模具中，每个杯子放入肉或鱼和 2 汤匙奶酪。

[biːt] [tə'geðər] [egz] , ['ʌnjən] , [sɔːlt][ænd; ənd][pə'priːkə] .

Beat	together	eggs	,	onion	,	salt	and	paprika	.
打	一起	鸡蛋	,	洋葱	,	盐	和	辣椒	.

将鸡蛋、洋葱、盐和辣椒粉搅拌均匀。

['grædʒuəli] [blend] [ɪn] [mɪlk] .

Gradually	blend	in	milk	.
逐步地	混合	在	牛奶	.

慢慢拌入牛奶。

[pɔːr] ['ɪntuː] [prɪ'perd] [kʌps] [ɔːr][moʊld] .

Pour	into	prepared	cups	or	mold	.
倒	进入	准备	杯子	或者	模具	.

倒入准备好的杯子或模具中。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['pɑːrməzɑːnˌ'pɑːrməzæn] [tʃiːz] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Sprinkle	with	Parmesan	cheese	,	if	desired	.
撒	和	帕尔马干酪	奶酪	,	如果	想要的	.

如果喜欢，可以撒上帕玛森奶酪碎。

[set] [kʌps] [ɔːr][moʊld][ɪn][lɑːrdʒ] ['beɪkɪŋ] [pæn][ɑːn]['ʌv(ə)n] [ræk] .

Set	cups	or	mold	in	large	baking	pan	on	oven	rack	.
放	杯子	或者	模具	在	大的	烘烤	平底锅	在	烤箱	架子	.

将杯子或模具放入烤箱架上的大烤盘中。

[pɔːr] [hɑːt]['wɔːtər]['ɪntuː][pæn][tuː; tə] [wɪ'ðɪn] ½ [ɪntʃ] [ʌv; əv][tɑːp][ʌv; əv] ['kʌstərd] ['mɪkstʃər] .

Pour	hot	water	into	pan	to	within	½	inch	of	top	of	custard	mixture	.
倒	热的	水	进入	平底锅	到	之内	½	英寸	的	顶部	的	蛋奶冻	混合物	.

将热水倒入锅中，水位距离蛋奶糊顶部约 1.25 厘米（½ 英寸）。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] [naɪf] [in'sə:tid] [nɪr] ['sentər] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	knife	inserted	near	center	comes	out	clean	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤，直到插入烤箱中心附近的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] ['kʌstərd] [kʌps] [ɔːr] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] [moʊld] .

25	**to**	**30**	**minutes**	**for**	**custard**	**cups**	**or**	**30**	**to**	**35**	**minutes**	**for**	**mold**	**.**
-	到	-	分钟	为了	蛋奶冻	杯子	或者	-	到	-	分钟	为了	模具	.

蛋奶冻杯需要 25 至 30 分钟，模具需要 30 至 35 分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hɑːt] ['wɔːtər] [ɪ'miːdiətli] [ænd; ənd] ['dʒentli] ['luːs(ə)n] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [wɪð; wɪθ] ['spætʃələ] .

Remove	**from**	**hot**	**water**	**immediately**	**and**	**gently**	**loosen**	**edges**	**with**	**spatula**	**.**
消除	从	热的	水	立即地	和	轻轻地	松开	边缘	和	抹刀	.

立即从热水中取出，用铲子轻轻地将边缘与水分离。

[ɪn'vɜːrt] ['ɑːntə] ['sɜːrvɪŋ] [pleɪts] .

Invert	**onto**	**serving**	**plates**	**.**
倒置	到	服务	盘子	.

倒扣在餐盘上。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] [sɔːs] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Serve	**with**	**Cheese**	**Sauce**	**,**	**if**	**desired**	**.**
服务	和	奶酪	酱	, 如果		想要的	.

可根据个人喜好搭配奶酪酱食用。

[tʃiːz] [sɔːs] :

Cheese	**Sauce**	**:**
奶酪	酱	:

芝士酱:

[ˌtuː'tuː] [tiː] . ['bʌtər]

2	**T**	**.**	**butter**
2	T	.	黄油

2 汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] [tiː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

2	**T**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
2	T	.	全部	-	目的	面粉

2汤匙通用面粉

¼ [tiː'ɛs'piː] .

¼	**tsp**	**.**
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn] [siː] . ['lɪkwɪd] (['vedʒtəb(ə)l] ['lɪkwɪd] [ɔːr] [miːt] [brɔːθ] [plʌs] [mɪlk])

1	**C**	**.**	**liquid**	**(**	**vegetable**	**liquid**	**or**	**meat**	**broth**	**plus**	**milk**	**)**
1	C	.	液体	(	蔬菜	液体	或者	肉	肉汤	加	牛奶	)

杯液体（蔬菜汁或肉汤加牛奶）

½ [siː] . ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [ɔːr] [swɪs] [tʃiːz]

½	**C**	**.**	**shredded**	**Cheddar**	**or**	**Swiss**	**cheese**
½	C	.	碎	切达干酪	或者	瑞士	奶酪

½ 杯切碎的切达干酪或瑞士干酪

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] , [melt] ['bʌtər] .

In	**medium**	**saucepan**	**over**	**low**	**heat**	**,**	**melt**	**butter**	**.**
在	中等的	平底锅	超过	低的	热	,	熔化	黄油	.

在中号平底锅中用小火融化黄油。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Blend	**in**	**flour**	**and**	**salt**	**.**
混合	在	面粉	和	盐	.

加入面粉和盐拌匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .
Cook , stirring constantly , until smooth and bubbly .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 起泡酒 .

不断搅拌，直至汤汁顺滑并冒泡。

[blend] [ɪn] [mɪlk] .
Blend in milk .
混合 在 牛奶 .

加入牛奶搅拌均匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [bɔɪlz] .
Cook , stirring constantly , until mixture boils .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 沸腾 .

不断搅拌，直至混合物沸腾。

[bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [wʌn] ['mɪnɪt] .
Boil , stirring constantly , 1 minute .
熬 , 搅拌 不断地 , 1 分钟 .

不断搅拌，煮沸1分钟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] [meltid] .
Add cheese , stirring until melted .
添加 奶酪 , 搅拌 直到 融化 .

加入奶酪，搅拌至融化。

['dʌtʃəs] [pə'tetoz]
DUCHESS POTATOES
公爵夫人 土豆

公爵夫人土豆

[ə'baʊt] [sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
About 6 servings
关于 6 份量

约6人份

3½ [siː] . [mæʃt] [pə'tetoz] ([ə'baʊt] [sɪks] ['miːdiəm])
3½ C . mashed potatoes (about 6 medium)
3½ C . 捣碎 土豆 (关于 6 中等的)

3.5 杯土豆泥（约 6 个中等大小的土豆）

⅓ [siː] . ['bʌtər] , ['sɔfənd] , [dɪ'vaɪdɪd]
⅓ C . butter , softened , divided
⅓ C . 黄油 , 软化 , 分割

⅓ 杯软化黄油，分次加入

[wʌn] [tiː'ɛs'piː] .
1 tsp .
1 茶匙 .

茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¼ [tiː'ɛs'piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[ɪn][lɑːrdʒ]['mɪksɪŋ] [boʊl] [biːt] [pəˈtetoz] , ¼ [kʌp] ['bʌtər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] [æt; ət] [loʊ] [spiːd]
In large mixing bowl beat potatoes , ¼ cup butter , salt and pepper at low speed
在 大的 混合 碗 打 土豆 , ¼ 杯子 黄油 , 盐 和 胡椒 在 低的 速度
[ʌnˈtɪl] ['flʌfi] .
until fluffy .
直到 蓬松的 .

在一个大搅拌碗中，将土豆、1/4 杯黄油、盐和胡椒粉低速搅拌至蓬松。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [egz] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['biːtɪŋ] [æt; ət]['miːdiəm] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [wel] ['blendɪd] .
Add eggs , one at a time , beating at medium speed until well blended .
添加 鸡蛋 , 一 在 一个 时间 , 殴打 在 中等的 速度 直到 出色地 混合 .

将鸡蛋一个一个地加入，用中速搅拌至充分混合。

[melt] [rɪˈmeɪnɪŋ] ['bʌtər] .
Melt remaining butter .
熔化 其余的 黄油 .

融化剩余的黄油。

[pleɪs] [pəˈteɪtoʊ]['mɪkstʃər][ɪn][lɑːrdʒ]['peɪstri][bæg][wɪð; wɪθ] ½ - [ɪntʃ] [stɑːr] ['nɑːzl] .
Place potato mixture in large pastry bag with ½ - inch star nozzle .
地方 土豆 混合物 在 大的 糕点 包 和 ½ - 英寸 星星 喷嘴 .

将土豆混合物装入带有½英寸星形裱花嘴的大号裱花袋中。

[paɪp] [əˈbaʊt] ¼ [kʌp] [pəˈtetoz] ['ɑːntə][ðə; ði]['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][ʌv; əv] ['kæsəroʊl] [ɔːr][meɪn] [dɪʃ] ,
Pipe about ¼ cup potatoes onto the edges of casserole or main dish ,
管道 关于 ¼ 杯子 土豆 到 这 边缘 的 沙锅 或者 主要的 盘子 ,

将约 1/4 杯土豆泥挤到砂锅或主菜的边缘，

[ɔːr] [spuːn] [pəˈtetoz] ['ɑːntə] [griːst] ['kʊki] [ʃiːt] [ɪn] [niːt] ['pɪrəmɪd] [ʃeɪps] .
or spoon potatoes onto greased cookie sheet in neat pyramid shapes .
或者 勺子 土豆 到 涂油 曲奇饼 床单 在 整洁的 金字塔 形状 .

或者用勺子将土豆舀到抹了油的烤盘上，摆成整齐的金字塔形状。

[brʌʃ] [wɪð; wɪθ][meltid] ['bʌtər] .
Brush with melted butter .
刷子 和 融化 黄油 .

刷上融化的黄油。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtid] 450° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌnˈtɪl]['goʊldən] [braʊn] ,
Bake in preheated 450° F . oven until golden brown ,
烤 在 预热 450° F . 烤箱 直到 金的 棕色的 ,

在预热至华氏450度的烤箱中烘烤至金黄色。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr][brɔɪl][sɪks] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] [faɪv][tuː; tə]['sɛvən] ['mɪnɪts] .
12 to 15 minutes or broil 6 inches from heat 5 to 7 minutes .
- 到 - 分钟 或者 烤 6 英寸 从 热 5 到 7 分钟 .

烤 12 至 15 分钟，或在距离热源 6 英寸处烤 5 至 7 分钟。

['kerfəli] [rɪˈmuːv] [pəˈteɪtoʊ] [maʊndz] [frʌm; frəm] ['kʊki] [ʃiːt] .
Carefully remove potato mounds from cookie sheet .
小心 消除 土豆 土堆 从 曲奇饼 床单 .

小心地将土豆饼从烤盘上取下。

[ˌveəriːˈeiʃənz] : [tuː; tə] [meɪk] [ˈpættaɪz] ,

Variations	**:**	**To**	**make**	**patties**	**,**
变体	:	到	制作	肉饼	,

变化：制作肉饼，

[juːz] [əˈbaʊt] ¼ [kʌp] [pəˈteɪtoʊ] [ˈmɪkstʃər] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [ˈlaɪtli] [griːst] [lɑːrdʒ] [fraɪ] [pæn]

use	**about**	**¼**	**cup**	**potato**	**mixture**	**for**	**each**	**and**	**fry**	**in**	**lightly**	**greased**	**large**	**fry**	**pan**
使用	关于	¼	杯子	土豆	混合物	为了	每个	和	炒	在	轻轻	涂油	大的	炒	平底锅

[ˈoʊvər] [ˈmiːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌnˈtɪl] [braʊn] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] ,

over	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**until**	**browned**	**on**	**both**	**sides**	**,**
超过	中等的	-	高的	热	直到	棕色	在	两个都	侧面	,

每份使用约 1/4 杯土豆混合物，在涂抹了少量油脂的大煎锅中用中高火煎至两面金黄。

[əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] [tuː; tə] [θriː] [ˈmɪnɪts] .

about	**2**	**to**	**3**	**minutes**	**.**
关于	2	到	3	分钟	.

大约2到3分钟。

[tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [lɑːrdʒ] [rɪŋ] , [ʃeɪp] [pəˈteɪtoʊ] [ˈmɪkstʃər] [ˈɪntuː] [rɪŋ] [ɑːn] [ˈʌvnpruːf] [ˈplætər] .

To	**make**	**one**	**large**	**ring**	**,**	**shape**	**potato**	**mixture**	**into**	**ring**	**on**	**ovenproof**	**platter**	**.**
到	制作	一	大的	戒指	,	形状	土豆	混合物	进入	戒指	在	耐高温烤箱	拼盘	.

要制作一个大的圈，将土豆混合物在耐热盘子上塑成环状。

[beɪk] [æz; əz] [dəˈrektɪd] [fɔːr; fər] [pəˈteɪtoʊ] [maʊndz] .

Bake	**as**	**directed**	**for**	**potato**	**mounds**	**.**
烤	作为	指导	为了	土豆	土堆	.

按照制作土豆块的说明进行烘烤。

[spuːn] [kriːmd] [ˈmɪkstʃər] [ˈɪntuː] [ˈsentər] . -

Spoon	**creamed**	**mixture**	**into**	**center**	**.**	**25**
勺子	奶油	混合物	进入	中心	.	-

将奶油混合物舀入中心。25

[ˈgoʊldən] [bʌk]

GOLDEN	**BUCK**
金的	巴克

金鹿

[θriː] [ˈsɜːvɪŋz]

3	**servings**
3	份量

3人份

[lɔːŋ] [bɪˈfɔːr] [ðə; ði] [deɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˈsuːpərmɑːrkɪt] , [ðə; ði] [miːt] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [deɪ] [dɪˈpendɪd]

Long	**before**	**the**	**days**	**of**	**the**	**supermarket**	**,**	**the**	**meat**	**for**	**the**	**day**	**depended**
长的	前	这	天	的	这	超级市场	,	这	肉	为了	这	天	取决于

[əˈpɑːn] [ðə; ði] [ˈhʌntɜ-z] [lʌk] .

upon	**the**	**hunter's**	**luck**	**.**
之上	这	猎人的	运气	.

在超市出现之前很久，猎人每天能吃到的肉都取决于他的运气。

[ɪf] [ˈfɔːrtʃən] [ræn] [aʊt] , [hiː; hi] [ˈsʌbstɪtjutɪd] [ə; eɪ] [nɑːn] - [miːt] [meɪn] [dɪʃ] .

If	**fortune**	**ran**	**out**	**,**	**he**	**substituted**	**a**	**non**	**-**	**meat**	**main**	**dish**	**.**
如果	财富	跑	出去	,	他	替代	一个	非	-	肉	主要的	盘子	.

如果肉类不够，他就换成素食主菜。

[wʌn] [sʌtʃ] [stænd] - [ɪn] [ɪz] [ðɪs] [ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [poʊtʃt] [egz] [ɑːn] [ˈtoʊstɪd] [ˈmʌfɪn] [wɪð; wɪθ]

One	**such**	**stand**	**-**	**in**	**is**	**this**	**combination**	**of**	**poached**	**eggs**	**on**	**toasted**	**muffins**	**with**
一	这样的	站立	-	在	是	这	组合	的	偷猎	鸡蛋	在	烤过的	松饼	和

[tʃiːz] [sɔːs] [ˈtɑːpɪŋ] ,

cheese	**sauce**	**topping**	**,**
奶酪	酱	配料	,

其中一种替代品是这种烤松饼上放水煮蛋，再淋上奶酪酱的组合。

[kɔːld] ['goʊldən] [bʌk] [ɪn] ['ɑːnər] [ʌv; əv][ðə; ði][wʌn] [ðæt] [gɑːt] [ə'weɪ] .

called	Golden	Buck	in	honor	of	the	one	that	got	away	.
称为	金的	巴克	在	荣誉	的	这	一	那	得到	离开	.

为了纪念那只逃脱的雄鹿，它被命名为"金鹿"。

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː][siː] . ([eɪt][ɑːz] .)

2	C	.	(	8	oz	.	)
2	C	.	(	8	盎司	.	)

杯（8 盎司）

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]

shredded	Cheddar	cheese
碎	切达干酪	奶酪

切达干酪丝

½ [siː] . [mɪlk] [ɔːr] [bɪr]

½	C	.	milk	or	beer
½	C	.	牛奶	或者	啤酒

半杯牛奶或啤酒

[wʌn][tiː] . ['bʌtər]

1	T	.	butter
1	T	.	黄油

汤匙黄油

[wʌn][tiː] . [ɔːl] - ['pɜːrpəs] ['flaʊər]

1	T	.	all	-	purpose	flour
1	T	.	全部	-	目的	面粉

汤匙通用面粉

[ˌtuːˈtuː][tiːˈɛsˈpiː] .

2	tsp	.
2	茶匙	.

茶匙

['prɪˈperd] ['mʌstərd]

prepared	mustard
准备	芥末

芥末酱

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [tiːˈɛsˈpiː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

['wustəʃiə] [sɔːs]

Worcestershire	sauce
伍斯特郡	酱

伍斯特沙司

⅛ [tiːˈɛsˈpiː] .
⅛ tsp .
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

['pepər]
pepper
胡椒

胡椒

[θriː] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] , [splɪt] , ['toʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtərd]
3 English muffins , split , toasted and buttered
3 英语 松饼 , 分裂 , 烤过的 和 涂黄油的

3个英式松饼，切开，烤至金黄，涂上黄油

[sɪks] [poʊtʃt] [egz]
6 poached eggs
6 偷猎 鸡蛋

6个水煮蛋

['pɑːrsli] [sprɪgz] , ['ɑːpʃən(ə)l]
Parsley sprigs , optional
香菜 枝条 , 选修的

欧芹枝（可选）

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspæn] [biːt] [ˌtuːˈtuː] [egz] .
In medium saucepan beat 2 eggs .
在 中等的 平底锅 打 2 鸡蛋 .

在中号平底锅中打入2个鸡蛋。

[stɜːr][ɪn] [tʃiːz] , [mɪlk] , ['bʌtər] , ['flaʊər][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Stir in cheese , milk , butter , flour and seasonings .
搅拌 在 奶酪 , 牛奶 , 黄油 , 面粉 和 调味料 .

拌入奶酪、牛奶、黄油、面粉和调味料。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌnˈtɪl] [tʃiːz] [melts] [ænd; ənd] ['mɪkstʃər] [ɪz] [smuːð] .
Cook , stirring constantly , over low heat until cheese melts and mixture is smooth .
厨师 , 搅拌 不断地 , 超过 低的 热 直到 奶酪 融化 和 混合物 是 光滑的 .

用小火不断搅拌烹煮，直到奶酪融化，混合物变得顺滑。

[tuː; tə] [sɜːrv] , [spuːn] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃiːz] [sɔːs] ['oʊvər] [iːtʃ] ['mʌfɪn] [hæf] .
To serve , spoon 2 tablespoons cheese sauce over each muffin half .
到 服务 , 勺子 2 汤匙 奶酪 酱 超过 每个 松饼 一半 .

食用时，在每个松饼的一半上舀2汤匙奶酪酱。

[tɑːp] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ][wʌn] [poʊtʃt] [eg] .
Top each with one poached egg .
顶部 每个 和 一 偷猎 蛋 .

每个上面放一个水煮蛋。

[spuːn] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃiːz] [sɔːs] ['oʊvər] [iːtʃ] [eg] .
Spoon 2 tablespoons cheese sauce over each egg .
勺子 2 汤匙 奶酪 酱 超过 每个 蛋 .

在每个鸡蛋上淋上2汤匙芝士酱。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Garnish with parsley , if desired .
装饰 和 香菜 , 如果 想要的 .

根据个人喜好，可用欧芹装饰。

['speʃ(ə)l] [eg] [fri'taːtə]
SPECIAL EGG FRITTATA
特别的 蛋 意式烘蛋

特色鸡蛋煎蛋饼

[eɪt] ['sɜ˞:vɪŋz]

8	servings
8	份量

8人份

½ ['el bi:] .

½	lb	.
½	磅	.

½磅

[hɑ:rd] ['sɔ:sɪdʒ] [lɪŋks]

hard	sausage	links
难的	香肠	链接

硬香肠

[ˌtu:'tu:][ti:] . ['vedʒtəb(ə)l][ɔɪl]

2	T	.	vegetable	oil
2	T	.	蔬菜	油

2汤匙植物油

[ˌtu:'tu:][ti:] . ['bʌtər]

2	T	.	butter
2	T	.	黄油

汤匙黄油

[wʌn] ['kɔ:rsli] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]

1	coarsely	chopped	onion
1	粗略地	切碎	洋葱

1个切碎的洋葱

[wʌn] ['θɪnli] [slaɪst] ['gɑ:rlɪk][kloʊv]

1	thinly	sliced	garlic	clove
1	薄薄的	切片	蒜	丁香

1瓣切成薄片的蒜瓣

[ˌtu:'tu:] [red] [ɔ:r] [gri:n] [bel] ['pepərz] , ['si:dɪd] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntu:] [strɪps]

2	red	or	green	bell	peppers	,	seeded	and	cut	into	strips
2	红色的	或者	绿色的	钟	辣椒	,	播种	和	切	进入	条状物

2个红椒或青椒，去籽切条

[ˌtu:'tu:] [bɔɪld] [pi:ld] [ænd; ənd] [daɪst] ['mi:diəm] [pə'tetoz]

2	boiled	peeled	and	diced	medium	potatoes
2	煮沸	去皮	和	切丁	中等的	土豆

2个煮熟、去皮、切丁的中等大小土豆

[ˌtu:'tu:] [pi:ld] [ænd; ənd] [daɪst] ['mi:diəm] [tə'meɪtoʊz]

2	peeled	and	diced	medium	tomatoes
2	去皮	和	切丁	中等的	西红柿

2个去皮切丁的中等大小的番茄

1½ [ti:'ɛs'pi:] .

1½	tsp	.
1½	茶匙	.

1½茶匙

['beɪzl]

basil
罗勒

罗勒

1½ [ti:'ɛs'pi:] .

1½	tsp	.
1½	茶匙	.

1½茶匙

[əˈregənoʊ]
oregano
牛至

牛至

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [mɪnst] [ˈpɑːrsli]
2 **T** **.** **minced** **parsley**
2 T . 剁碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[eɪt] [egz]
8 **eggs**
8 鸡蛋

8个鸡蛋

[θriː][tiː] . [ˈwɔːtər]
3 **T** **.** **water**
3 T . 水

汤匙水

[ˈbʌtər]
Butter
黄油

黄油

½ [siː] . [ˈgreɪtɪd][ˈpɑːrməzɑːnˌˈpɑːrməzæn] [tʃiːz]
½ **C** **.** **grated** **Parmesan** **cheese**
½ C . 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

½ 杯磨碎的帕玛森奶酪

[pleɪs] [ˈsɔːsɪdʒ] [lɪŋks][ɪn][pæn][wɪð; wɪθ] ½ [ɪntʃ] [ˈwɔːtər] .
Place **sausage** **links** **in** **pan** **with** **½** **inch** **water** **.**
地方 香肠 链接 在 平底锅 和 ½ 英寸 水 .

将香肠放入锅中，加入半英寸的水。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl][ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl][ˈwɔːtər][hæz; həz] [ˈnɪrli] [ɪˈvæpəreɪtɪd][ænd; ənd] [ˈsɒsɪdʒɪz] [ɑːr; ər]
Bring **to** **boil** **and** **cook** **until** **water** **has** **nearly** **evaporated** **and** **sausages** **are**
带来 到 熬 和 厨师 直到 水 有 几乎 蒸发 和 香肠 是
[braʊn] .
browned **.**
棕色 .

煮沸后，继续煮至水分几乎蒸发，香肠呈棕色。

[tɜːrn] [ˈfriːkwəntli] .
Turn **frequently** **.**
转动 频繁地 .

经常转动。

[dreɪn] [ˈsɒsɪdʒɪz] [ænd; ənd][slaɪs] ½ [ɪntʃ] [θɪk] .
Drain **sausages** **and** **slice** **½** **inch** **thick** **.**
流走 香肠 和 片 ½ 英寸 厚的 .

将香肠沥干水分，切成 ½ 英寸厚的片。

[hiːt] [ɔɪl][ænd; ənd] [ˈbʌtər] [ɪn] [ˈʌvnpruːf] [ˈfraɪɪŋ][pæn][ˈoʊvər][ˈmiːdiəm] [hiːt] .
Heat **oil** **and** **butter** **in** **ovenproof** **frying** **pan** **over** **medium** **heat** **.**
热 油 和 黄油 在 耐高温烤箱 煎炸 平底锅 超过 中等的 热 .

在耐高温煎锅中用中火加热油和黄油。

[soʊ'teɪ]['ʌnjən] , ['gɑːrlɪk] , [ænd; ənd] ['pepərz] [ʌn'tɪl] [sɔːft] .

Saute	**onion**	**,**	**garlic**	**,**	**and**	**peppers**	**until**	**soft**	**.**
炒	洋葱	,	蒜	,	和	辣椒	直到	柔软的	.

将洋葱、大蒜和辣椒炒软。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔːsɪdʒ] , [pə'tetoz] , [tə'meɪtoʊz] , [hɜːrb] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Add	**sausage**	**,**	**potatoes**	**,**	**tomatoes**	**,**	**herbs**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
添加	香肠	,	土豆	,	西红柿	,	草药	,	盐	和	胡椒	.

加入香肠、土豆、西红柿、香草、盐和胡椒粉。

[soʊ'teɪ][fɔːr; fər][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Saute	**for**	**2**	**minutes**	**.**
炒	为了	2	分钟	.

翻炒2分钟。

[biːt] [egz] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər] .

Beat	**eggs**	**lightly**	**with**	**water**	**.**
打	鸡蛋	轻轻	和	水	.

鸡蛋加水轻轻打散。

[pɔːr] ['ɪntuː] ['bʌtərd] ['fraɪɪŋ] [pæn][wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt]

Pour	**into**	**buttered**	**frying**	**pan**	**with**	**other**	**ingredients**	**and**	**cook**	**over**	**medium**	**heat**
倒	进入	涂黄油的	煎炸	平底锅	和	其他	原料	和	厨师	超过	中等的	热

[ʌn'tɪl] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['ɑːmlət] [ɪz][set][ænd; ənd] [braʊn] .

until	**bottom**	**of**	**omelet**	**is**	**set**	**and**	**browned**	**.**
直到	底部	的	煎蛋卷	是	放	和	棕色	.

将蛋液倒入抹了黄油的煎锅中，加入其他配料，用中火煎至蛋饼底部凝固并呈棕色。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [tʃiːz] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[pleɪs] [pæn] ['ʌndər] [ˌpriː'hiːtid] ['bɔɪlər] [ʌn'tɪl][tɑːp][ɪz] [pʌft] [ænd; ənd] [braʊn] .

Place	**pan**	**under**	**preheated**	**boiler**	**until**	**top**	**is**	**puffed**	**and**	**browned**	**.**
地方	平底锅	在下面	预热	锅炉	直到	顶部	是	膨胀的	和	棕色	.

将平底锅放在预热好的锅下，直到表面膨胀并呈棕色。

[kʌt] ['ɪntuː] [wedʒz] [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Cut	**into**	**wedges**	**and**	**serve**	**.**
切	进入	楔形	和	服务	.

切成楔形即可食用。

['gɑːniʃiŋ] [wɪð; wɪθ] EGGS1 .

GARNISHING	**WITH**	**EGGS1**	**.**
装饰	和	EGGS1	.

用鸡蛋装饰1.

[slaɪst] [hɑːrd] - [kʊkt] [egz] [prə'vaɪd] ['kʌlər][ænd; ənd][nu'trɪʃ(ə)n][tuː; tə][ə; eɪ] ['sænwɪtʃ] [pleɪt] , ['sæləʤ]

Sliced	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**provide**	**color**	**and**	**nutrition**	**to**	**a**	**sandwich**	**plate**	**,**	**salads**
切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	提供	颜色	和	营养	到	一个	三明治	盘子	,	沙拉

, [ænd; ənd] [griːn] ['vedʒtəb(ə)lz] .

,	**and**	**green**	**vegetables**	**.**
,	和	绿色的	蔬菜	.

切片煮鸡蛋可以为三明治、沙拉和绿叶蔬菜增添色彩和营养。

[ə; eɪ] [dæʃ] [ʌv; əv][pə'priːkə] [meɪks] [ðem; ðəm]['iːv(ə)n] [mɔːr] ['kʌlərf(ə)l] . [ˌtuː'tuː] .

A	**dash**	**of**	**paprika**	**makes**	**them**	**even**	**more**	**colorful**	**.**	**2**	**.**
一个	短跑	的	辣椒	制作	他们	甚至	更多的	丰富多彩的	.	2	.

撒上少许辣椒粉，它们会更加色彩鲜艳。2.

[sɪvd] [egz] [kæn; kən][biː; bi] [ə'plaɪd] [ɪn] ['rɪbənz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [keɪk] ['dekəreɪtər][tuː; tə][moʊldɪd]
Sieved **eggs** **can** **be** **applied** **in** **ribbons** **with** **a** **cake** **decorator** **to** **molded**
过筛 鸡蛋 能 是 应用 在 丝带 和 一个 蛋糕 装饰器 到 模制
['sæləʤ] . [θriː] .
salads **.** **3** **.**
沙拉 . 3 .

3. 可以用蛋糕装饰器将过筛后的鸡蛋液挤成条状，装饰在成型的沙拉上。

[tʃɑːpt] [egz] [joʊk] [kæn; kən][biː; bi] ['sprɪŋkld] [ɑːn] [kriːm] [sɔːs] ['kʌvɝɪŋz] [fɔːr; fər] ['ædɪd] ['fleɪvər]
Chopped **eggs** **yolks** **can** **be** **sprinkled** **on** **cream** **sauce** **coverings** **for** **added** **flavor**
切碎 鸡蛋 蛋黄 能 是 撒上 在 奶油 酱 覆盖物 为了 额外 味道
[ænd; ənd]['kʌlər] . -
and **color** **.** **26**
和 颜色 . -

切碎的蛋黄可以撒在奶油酱汁上，增添风味和色彩。26

[skɑːtʃ] [egz]
SCOTCH **EGGS**
苏格兰威士忌 鸡蛋

苏格兰蛋

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

[ə; eɪ] ['koʊtɪŋ] [ʌv; əv] ['sɔːsɪʤ] [ænd; ənd] [bred] [krʌmz] [meɪks] [ə; eɪ] ['hɑːrti] [snæk] [ʌv; əv][hɑːrd] -
A **coating** **of** **sausage** **and** **bread** **crumbs** **makes** **a** **hearty** **snack** **of** **hard** **-**
一个 涂层 的 香肠 和 面包 面包屑 制作 一个 爽朗 小吃 的 难的 -
[kʊkt] [egz] .
cooked **eggs** **.**
煮熟 鸡蛋 .

用香肠和面包屑包裹的煮鸡蛋，就成了一道美味的小吃。

['æftər] ['kʊkɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ]['goʊldən][tɜːrn] , [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] ['iːtn] [hɑːt][ɔːr][koʊld] .
After **cooking** **to** **a** **golden** **turn** **,** **they** **can** **be** **eaten** **hot** **or** **cold** **.**
后 烹饪 到 一个 金的 转动 , 他们 能 是 吃 热的 或者 寒冷的 .

煮至金黄色后，可趁热食用或冷食。

[skɑːtʃ] [egz] [ɑːr; ər][ə; eɪ] [trə'dɪʃən(ə)l] [kəm'pænjən] [tuː; tə][ə; eɪ] [mʌg] [ʌv; əv] [eɪl] [ɔːr] [bɪr] .
Scotch **eggs** **are** **a** **traditional** **companion** **to** **a** **mug** **of** **ale** **or** **beer** **.**
苏格兰威士忌 鸡蛋 是 一个 传统的 伴侣 到 一个 马克杯 的 麦芽酒 或者 啤酒 .

苏格兰蛋是搭配一杯麦芽酒或啤酒的传统佳品。

¾ ['el biː] .
¾ **lb** **.**
¾ 磅 .

¾磅

[bʌlk] [pɔːrk] ['sɔːsɪʤ]
bulk **pork** **sausage**
大部分 猪肉 香肠

散装猪肉香肠

- [hɑːrd] - [kʊkt] [egz]
12 **hard** **-** **cooked** **eggs**
- 难的 - 煮熟 鸡蛋

12个煮熟的鸡蛋

[wʌn] [eg] , ['biːtn]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

⅓ [siː] . [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]
⅓ C . fine dry bread crumbs
⅓ C . 美好的 干燥 面包 面包屑

⅓ 杯细干面包屑

[fæt][fɔːr; fər] [diːp] ['fraɪɪŋ]
Fat for deep frying
胖的 为了 深的 煎炸

用于油炸的油脂

[dɪ'vaɪd] ['sɔːsɪdʒ] ['ɪntuː] - ['iːkwəl] ['pɔːʃənz] ([el][ɑːz] .
Divide sausage into 12 equal portions (l oz .
划分 香肠 进入 - 平等的 部分 (我 盎司 .

将香肠分成 12 等份（1 盎司）。

[iːtʃ]) .
each) .
每个) .

每个）。

[ʃeɪp] [iːtʃ] ['pɔːrʃ(ə)n]['ɪntuː] ['pæti] [ænd; ənd] [ræp] [kəm'pliːtli] [ə'raʊnd] [wʌn][hɑːrd] - [kʊkt] [eg] ,
Shape each portion into patty and wrap completely around 1 hard - cooked egg ,
形状 每个 部分 进入 肉饼 和 裹 完全地 大约 1 难的 - 煮熟 蛋 ,
['presɪŋ] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [tə'geðər] [tuː; tə] [siːl] .
pressing edges together to seal .
紧迫 边缘 一起 到 海豹 .

将每一份面团捏成肉饼状，完全包裹住 1 个煮熟的鸡蛋，并将边缘捏合密封。

[dɪp] ['sɔːsɪdʒ] - [ræpt] [egz] [ɪn] ['biːtn] [eg] , [ðen] [roʊl][ɪn] [bred] [krʌmz] [ʌn'tɪl] [kəm'pliːtli]
Dip sausage - wrapped eggs in beaten egg , then roll in bread crumbs until completely
蘸 香肠 - 包装 鸡蛋 在 被打败 蛋 , 然后 卷 在 面包 面包屑 直到 完全地
['koʊtɪd] .
coated .
涂层 .

将裹着香肠的鸡蛋蘸上打散的鸡蛋液，然后在面包屑中滚一滚，直到完全裹满。

[kʊk] [egz] [ɪn] [ˌpriː'hiːtid] 375° [ef] . [diːp] [fæt][ʌn'tɪl]['goʊldən] [braʊn] [ænd; ənd] ['hiːtɪd] [θruː] ,
Cook eggs in preheated 375° F . deep fat until golden brown and heated through ,
厨师 鸡蛋 在 预热 375° F . 深的 胖的 直到 金的 棕色的 和 加热 通过 ,

在预热至375°F的深油中煎鸡蛋，直到呈金黄色且完全熟透。

['sɛvən][tuː; tə][naɪn] ['mɪnɪts] .
7 to 9 minutes .
7 到 9 分钟 .

7到9分钟。

[dreɪn] [ɑːn][əb'zɔːrbənt,əb'sɔːrbənt]['peɪpər] .
Drain on absorbent paper .
流走 在 吸收剂 纸 .

沥干水分，放在吸水纸上。

[sɜːrv] [hɑːt][ɔːr][koʊld] . -
Serve hot or cold . 27
服务 热的 或者 寒冷的 . -

可热食或冷食。27

[drɪŋks]
Drinks
饮料

饮料

['ɪnstənt] [eg] [pɪk] - [ʌp]
INSTANT EGG PICK - UP
立即的 蛋 挑选 - 向上

即时取蛋

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ]
1 serving
1 服务

1人份

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , [ðɪs] [kwɪk] [kən'kɑːkʃn] [prə'vaidz] ['niːdɪd] ['nɜːrɪʃmənt] [tuː; tə] [siː] [juː; jʊ]
In the morning , this quick concoction provides needed nourishment to see you
在 这 早晨 , 这 快的 混合物 提供 需要 营养 到 看 你
[θruː] [ʌn'tɪl] [lʌntʃ] .
through until lunch .
通过 直到 午餐 .

早上，这种快速冲泡的饮品可以为你提供所需的营养，让你撑到午餐时间。

[ɪts] ['ɔːlsoʊ] [greɪt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] ['naɪtkæp] , [ɔːr] [wen'evər] [æn; ən]['enərdʒi][lɪft][ɪz] ['niːdɪd] .
It's also great for a nightcap , or whenever an energy lift is needed .
它是 还 伟大的 为了 一个 睡前小酌 , 或者 每当 一个 活力 举起 是 需要 .

它也非常适合睡前小酌，或者在需要提神醒脑的时候饮用。

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

[wʌn][siː] . ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]
1 C . orange juice
1 C . 橙子 汁

杯橙汁

[wʌn][tiː] . ['hʌni] , ['ɑːpʃən(ə)l]
1 T . honey , optional
1 T . 蜂蜜 , 选修的

汤匙蜂蜜（可选）

['meʒər] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] ['ɪntuː] ['blendər] [ɔːr] ['ʃeɪkər] [kən'teɪnər] .
Measure all ingredients into blender or shaker container .
措施 全部 原料 进入 混合器 或者 摇晃器 容器 .

将所有食材放入搅拌机或摇摇杯中。

['kʌvər] .
Cover .
覆盖 .

覆盖。

[blend] [ɔːr] [ʃeɪk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Blend or shake until well blended .
混合 或者 摇 直到 出色地 混合 .

搅拌或摇晃至完全混合。

[pɔːr] ['ɪntuː] [tɔːl] [glæs] .
Pour into tall glass .
倒 进入 高的 玻璃 .

倒入高脚杯中。

[sɜːrv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[ˌveriˈeɪʃ(ə)n] : [dʒʌst] [bɪˈfɔːr] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˌeɪ diː ˈdiː][wʌn] [skuːp] [ˈɔrɪndʒ] [ɔːr] [ˈlemən] [ˈʃɜːrbət] . -

Variation	:	Just	before	serving	add	1	scoop	orange	or	lemon	sherbet	.	28
变化	:	只是	前	服务	添加	1	舀	橙子	或者	柠檬	雪葩	.	-

变化：上菜前加入1勺橙子或柠檬雪葩。28

[plæn] [miːlz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈbeɪsɪk][fɔːr] [fuːdz] [ˈevri] [deɪ]

Plan	Meals	with	the	Basic	4	Foods	Every	Day
计划	餐	和	这	基本的	4	食物	每一个	天

每天用四种基本食物来计划膳食

[miːt] [gruːp]

MEAT	GROUP
肉	团体

肉类组

[ˌtuːˈtuː] [ˈsɜ˞ːvɪŋz] [pər] [deɪ]

2	servings	per	day
2	份量	每	天

每日2份

[miːts] , [vəˈraɪəti] [miːt] ([hɑːrt] , [ˈlɪvər] , [ˈkɪdni]) , [ˈpoʊltri] , [egz] , [fɪʃ] , [draɪ] [biːnz] [ænd; ənd]

Meats	,	variety	meat	(	heart	,	liver	,	kidney	)	,	poultry	,	eggs	,	fish	,	dry	beans	and
肉类	,	种类	肉	(	心	,	肝	,	肾	)	,	家禽	,	鸡蛋	,	鱼	,	干燥	豆子	和

['piːz] , ['piːnʌt] ['bʌtər] .

peas	,	peanut	butter	.
豌豆	,	花生	黄油	.

肉类、内脏（心、肝、肾）、家禽、鸡蛋、鱼类、干豆和豌豆、花生酱。

[ə; eɪ] [ˈsɜːrvɪŋ] [ɪz] : [ˌtuːˈtuː] - [θriː][ɑːz] .

A	serving	is	:	2	-	3	oz	.
一个	服务	是	:	2	-	3	盎司	.

一份的量是：2-3盎司。

[liːn] [kʊkt] [miːt] ; [ˌtuːˈtuː] [egz] ; [wʌn][kʌp] [kʊkt] [draɪ] [biːnz] [ɔːr] ['piːz] ; [fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz]

lean	cooked	meat	;	2	eggs	;	1	cup	cooked	dry	beans	or	peas	;	4	tablespoons
倾斜	煮熟	肉	;	2	鸡蛋	;	1	杯子	煮熟	干燥	豆子	或者	豌豆	;	4	汤匙

['piːnʌt] ['bʌtər] .

peanut	butter	.
花生	黄油	.

瘦熟肉；2 个鸡蛋；1 杯煮熟的干豆或豌豆；4 汤匙花生酱。

[ðɪs] ['proʊtiːn] - [rɪtʃ] [gruːp] , [gʊd] [fɔːr; fər] [groʊθ] [ænd; ənd] [rɪ'per] [ʌv; əv]['bɑːdi]['tɪsˌjuːz, 'tɪʃuːz] ;

This	protein	-	rich	group	,	good	for	growth	and	repair	of	body	tissues	;
这	蛋白质	-	富有的	团体	,	好的	为了	生长	和	维修	的	身体	组织	;

['helθi] ['mʌslz] ,

healthy	muscles	,
健康	肌肉	,

这一类富含蛋白质的食物，有利于身体组织的生长和修复；有益于肌肉健康。

[skɪn] , ['ɔrgənz] , [blʌd] [ænd; ənd] [her] ; ['ɔːlsoʊ] ['gɪvz] [ˌjuː 'es]['aɪərn] , ['naɪəsɪn] , [ˌraɪbə'fleɪvɪn] , [ænd; ənd]

skin	,	organs	,	blood	and	hair	;	also	gives	us	iron	,	niacin	,	riboflavin	,	and
皮肤	,	器官	,	血	和	头发	;	还	给予	我们	铁	,	烟酸	,	核黄素	,	和

['θaɪəmɪnˌ'θaɪəmiːn] .

thiamine	.
硫胺素	.

皮肤、器官、血液和毛发；还为我们提供铁、烟酸、核黄素和硫胺素。

[bred] - ['sɪriəl] [gruːp]

BREAD	-	CEREAL	GROUP
面包	-	谷物	团体

面包谷物集团

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] [pər] [deɪ]
4 **servings** **per** **day**
4 份量 每 天

每日4份

[hoʊl] [greɪn] , [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] , [ænd; ənd] [rɪ'stɔːrd] ['brɛdz] ([tʃek] ['leibəlz]) ; ['ɔːlsoʊ] ['sɪrɪəls] , ['flaʊər] , [ˌmækə'roʊni] , [raɪs] ,
Whole **grain** **,** **enriched** **,** **and** **restored** **breads** **(** **check** **labels** **)** **;** **also** **cereals** **,** **flour** **,** **macaroni** **,** **rice** **,**
所有的 粮食 , 富含 , 和 恢复 面包 (查看 标签) ; 还 谷物 , 面粉 , 通心粉 , 米 ,

全麦面包、强化面包和改良面包（请查看标签）；还有谷物、面粉、通心粉、大米。

[wiːt] , [roʊld] [oʊts] , [ænd; ənd] [beɪkt] [gʊdz] .
wheat **,** **rolled** **oats** **,** **and** **baked** **goods** **.**
小麦 , 滚动 燕麦 , 和 烘焙 商品 .

小麦、燕麦片和烘焙食品。

[ə; eɪ] ['sɜːrvɪŋ] [ɪz] : [wʌn] [slaɪs] [bred] , ½ [kʌp] [kʊkt] ['sɪriəl] , [grɪts] , [ˌmækə'roʊni] , [ɔːr] [raɪs] , [wʌn] [ɑːz] .
A **serving** **is** **:** **1** **slice** **bread** **,** **½** **cup** **cooked** **cereal** **,** **grits** **,** **macaroni** **,** **or** **rice** **,** **1** **oz** **.**
一个 服务 是 : 1 片 面包 , ½ 杯子 煮熟 谷物 , 粗玉米粉 , 通心粉 , 或者 米 , 1 盎司 .

一份的量是：1 片面包，½ 杯煮熟的谷物、粗玉米粉、通心粉或米饭，1 盎司。

[ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] ['redi] - [tuː; tə] - [iːt] ['sɪriəl] .
enriched **ready** **-** **to** **-** **eat** **cereal** **.**
富含 准备好 - 到 - 吃 谷物 .

营养强化即食谷物。

[ðiːz] [sə'plaɪ] [fuːd] ['enərdʒi] , ['proʊtiːn] , ['aɪərn] , [ænd; ənd] [biː] ['vaɪtəmɪnz] .
These **supply** **food** **energy** **,** **protein** **,** **iron** **,** **and** **B** **vitamins** **.**
这些 供应 食物 活力 , 蛋白质 , 铁 , 和 B 维生素 .

这些物质提供食物能量、蛋白质、铁和B族维生素。

[mɪlk] [gruːp]
MILK **GROUP**
牛奶 团体

牛奶集团

[sʌm; səm] [fɔːr; fər] ['evriwʌn]
Some **for** **everyone**
一些 为了 每个人

人人有份

['tʃɪldrən] [tuː; tə] [naɪn] [ˌtuː'tuː] - [θriː] [kʌps]
Children **to** **9** **2** **-** **3** **cups**
孩子们 到 9 2 - 3 杯子

9岁以下儿童2-3杯

[naɪn] - - [θriː] [kʌps]
9 **-** **12** **3** **cups**
9 - - 3 杯子

9-12 3 杯

['tiːn,eidʒəz] [fɔːr] [kʌps]
Teenagers **4** **cups**
青少年 4 杯子

青少年 4 杯

[ə'dʌlts] [ˌtuː'tuː] [kʌps]

Adults	2	cups
成年人	2	杯子

成人 2 杯

['wɪmɪn]

Women
女性

女性

['pregnənt] [θriː] [kʌps]

pregnant	3	cups
孕	3	杯子

怀孕 3 杯

['nɜːrsɪŋ] [fɔːr] [kʌps]

nursing	4	cups
护理	4	杯子

哺乳4杯

[tʃiːz] [kæn; kən] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [mɪlk] [tuː; tə] [prə'vaɪd] ['kælsiəm] [fɔːr; fər] [strɔːŋ]

Cheese	can	be	used	as	part	of	the	milk	to	provide	calcium	for	strong
奶酪	能	是	用过的	作为	部分	的	这	牛奶	到	提供	钙	为了	强的

[boʊnz] [ænd; ənd] [tiːθ] ;

bones	and	teeth	;
骨头	和	牙齿	;

奶酪可以作为牛奶的一部分，为强健的骨骼和牙齿提供钙质；

[ˌraɪbə'fleɪvɪn] , [ænd; ənd] ['vaɪtəmɪn] [diː] [wen] [mɪlk] [ɪz] ['fɔːtifaid] .

riboflavin	,	and	vitamin	D	when	milk	is	fortified	.
核黄素	,	和	维他命	D	什么时候	牛奶	是	强化	.

强化牛奶中含有核黄素和维生素D。

['vedʒtəb(ə)l] - [fruːt] [gruːp]

VEGETABLE	-	FRUIT	GROUP
蔬菜	-	水果	团体

蔬菜水果组

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz] [pər] [deɪ]

4	servings	per	day
4	份量	每	天

每日4份

['sɪtrəs] [fruːts] , [tə'meɪtoʊz] , ['strɔːberɪz] , ['kæbɪdʒ] , ['kæntəloʊp] , [fɔːr; fər] ['vaɪtəmɪn] [siː] .

Citrus	fruits	,	tomatoes	,	strawberries	,	cabbage	,	cantaloupe	,	for	vitamin	C	.
柑橘	水果	,	西红柿	,	草莓	,	卷心菜	,	哈密瓜	,	为了	维他命	C	.

柑橘类水果、西红柿、草莓、卷心菜、哈密瓜，富含维生素C。

['vedʒtəb(ə)lz] — ['jeloʊ] [ɔːr] [dɑːrk] [griːn] — ['kærəts] , [swiːt] [pə'tetoz] , ['brɑːkəli] , ['spɪnɪtʃ] ,

Vegetables	—	yellow	or	dark	green	—	carrots	,	sweet	potatoes	,	broccoli	,	spinach	,
蔬菜	—	黄色的	或者	黑暗的	绿色的	—	胡萝卜	,	甜的	土豆	,	西兰花	,	菠菜	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [fɔːr; fər] ['vaɪtəmɪn] [ə; eɪ] .

etc	.	for	vitamin	A	.
ETC	.	为了	维他命	一个	.

蔬菜——黄色或深绿色——胡萝卜、红薯、西兰花、菠菜等，富含维生素A。

[ðɪs] [gruːp] [bɪldz] ['helθi] [gʌmz] , ['bɑːdi] ['tɪsjuːz, 'tɪʃuːz] , [ænd; ənd] [skɪn] ; ['betər] ['vɪʒ(ə)n] , [ænd; ənd]

This	group	builds	healthy	gums	,	body	tissues	,	and	skin	;	better	vision	,	and
这	团体	建造	健康	牙龈	,	身体	组织	,	和	皮肤	;	更好的	想象	,	和

[gʊd] [groʊθ] . -

good	growth	.	29
好的	生长	.	-

这个细胞群负责构建健康的牙龈、身体组织和皮肤；改善视力，促进生长发育。

['maɪkrəweɪv] ['kʊkɪŋ]

Microwave	**Cooking**
微波	烹饪

微波炉烹饪

['dʒen(ə)rəl] [tɪps]

GENERAL	**TIPS**
一般的	尖端

一般提示

[wʌn] . [dəunt][traɪ][tuː; tə] [kʊk] [æn; ən] [eg] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] [ɪn][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] .

1	**.**	**Don't**	**try**	**to**	**cook**	**an**	**egg**	**in**	**the**	**shell**	**in**	**the**	**microwave**	**.**
1	.	不	尝试	到	厨师	一个	蛋	在	这	壳	在	这	微波	.

1. 不要尝试用微波炉烹饪带壳鸡蛋。

[ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][ɪk'sploʊd] . [ˌtuː'tuː] .

It	**could**	**explode**	**.**	**2**	**.**
它	可以	爆炸	.	2	.

它可能会爆炸。2.

[egz] [kən'tɪnjuː][tuː; tə] [kʊk] ['æftər] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [rɪ'muːvd] [frʌm; frəm][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] .

Eggs	**continue**	**to**	**cook**	**after**	**they**	**are**	**removed**	**from**	**the**	**microwave**	**.**
鸡蛋	继续	到	厨师	后	他们	是	已移除	从	这	微波	.

鸡蛋从微波炉中取出后还会继续烹饪。

[teɪk] [ðem; ðəm][aʊt][dʒʌst] [bɪ'fɔːr] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [dʌn] .

Take	**them**	**out**	**just**	**before**	**they**	**are**	**done**	**.**
拿	他们	出去	只是	前	他们	是	完毕	.

快要煮熟的时候再拿出来。

['fraɪɪŋ] [egz]

FRYING	**EGGS**
煎炸	鸡蛋

煎鸡蛋

[wʌn] . [juːz][ə; eɪ] ['braʊnɪŋ] ['skɪlɪt] . [ˌtuː'tuː] .

1	**.**	**Use**	**a**	**browning**	**skillet**	**.**	**2**	**.**
1	.	使用	一个	褐变	煎锅	.	2	.

1. 使用煎锅。2.

[pɪrs] [ðə; ði][joʊk][ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv][ə; eɪ] [krɔːs] [tuː; tə] [breɪk] [ðə; ði] ['sɜːrfɪs] .

Pierce	**the**	**yolk**	**in**	**the**	**shape**	**of**	**a**	**cross**	**to**	**break**	**the**	**surface**	**.**
刺穿	这	蛋黄	在	这	形状	的	一个	叉	到	休息	这	表面	.

用叉子在蛋黄上划十字，以打破表面。

[ðɪs] [step] [wɪl] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði][ˌpɑːsə'bɪləti][ʌv; əv][ðə; ði][joʊk][ɪk'sploʊdɪŋ] . [θriː] .

This	**step**	**will**	**eliminate**	**the**	**possibility**	**of**	**the**	**yolk**	**exploding**	**.**	**3**	**.**
这	步	将要	排除	这	可能性	的	这	蛋黄	爆炸	.	3	.

这一步骤将消除蛋黄爆裂的可能性。3.

['ɔːlweɪz] [pleɪs] [ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv]['wɔːtər][ɪn][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] [əˌlɔːŋ'saɪd] [ðə; ði] ['skɪlɪt] .

Always	**place**	**a**	**glass**	**of**	**water**	**in**	**the**	**microwave**	**alongside**	**the**	**skillet**	**.**
总是	地方	一个	玻璃	的	水	在	这	微波	旁边	这	煎锅	.

始终在微波炉中放置一杯水，与煎锅放在一起。

[ðə; ði]['wɔːtər] [wɪl] [əb'zɔːrb][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] ,

The	**water**	**will**	**absorb**	**some**	**of**	**the**	**microwave**	**,**
这	水	将要	吸收	一些	的	这	微波	,

水会吸收一部分微波辐射。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði] [waɪt] [ænd; ənd][joʊk][tuː; tə] [kʊk] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [reɪt] [ʌv; əv] [spiːd] . [fɔːr] .

allowing	**the**	**white**	**and**	**yolk**	**to**	**cook**	**at**	**the**	**same**	**rate**	**of**	**speed**	**.**	**4**	**.**
允许	这	白色的	和	蛋黄	到	厨师	在	这	相同的	速度	的	速度	.	4	.

让蛋白和蛋黄以相同的速度煮熟。4.

['beɪkən] [kʊkt] [ə'lɔːŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [eg] ['hɛlps] [rɪ'tɑːrd] [ˌəuvə'kuk] [ʌv; əv][ðə; ði][joʊk] .

Bacon	**cooked**	**along**	**with**	**the**	**egg**	**helps**	**retard**	**overcooking**	**of**	**the**	**yolk**	**.**
熏肉	煮熟	沿着	和	这	蛋	帮助	减速	煮过头	的	这	蛋黄	.

培根与鸡蛋一起烹制有助于延缓蛋黄煮过头。

['skræmblɪŋ] EGGS1 .

SCRAMBLING	**EGGS1**	**.**
争抢	EGGS1	.

炒鸡蛋1.

[fɔːr; fər][ə; eɪ] ['flʌfiːə] ['tekstʃər] [wen] ['skræmblɪŋ] [egz] , [rɪ'membər] [tuː; tə][stɜːr][ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃər]

For	**a**	**fluffier**	**texture**	**when**	**scrambling**	**eggs**	**,**	**remember**	**to**	**stir**	**the**	**egg**	**mixture**
为了	一个	更蓬松	质地	什么时候	争抢	鸡蛋	,	记住	到	搅拌	这	蛋	混合物

['friːkwəntli] .

frequently	**.**
频繁地	.

想要炒鸡蛋口感更蓬松，记得要经常搅拌蛋液。

[ˌtuː'tuː] . [dəunt][ˌoʊvər'kʊk] .

2	**.**	**Don't**	**overcook**	**.**
2	.	不	煮过头了	.

2. 不要煮过头。

['poʊtʃɪŋ] EGGS1 .

POACHING	**EGGS1**	**.**
偷猎	EGGS1	.

水煮蛋1.

[ðə; ði] [egz] [mʌst; məst][biː; bi] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər][tuː; tə] [ə'ʃʊr] ['iːv(ə)n] ['kʊkɪŋ] . [ˌtuː'tuː] .

The	**eggs**	**must**	**be**	**covered**	**with**	**water**	**to**	**assure**	**even**	**cooking**	**.**	**2**	**.**
这	鸡蛋	必须	是	涵盖	和	水	到	保证	甚至	烹饪	.	2	.

1. 鸡蛋必须完全浸没在水中，以确保均匀受热。

['pɪrsɪŋ] [ðə; ði][joʊk][ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv][ə; eɪ] [krɔːs] [tuː; tə] [breɪk] [ðə; ði] ['sɜːrfɪs] ['membreɪn] [wɪl]

Piercing	**the**	**yolk**	**in**	**the**	**shape**	**of**	**a**	**cross**	**to**	**break**	**the**	**surface**	**membrane**	**will**
冲孔	这	蛋黄	在	这	形状	的	一个	叉	到	休息	这	表面	膜	将要

[ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði][ˌpɑːsə'bɪləti][ʌv; əv][æn; ən] [ɪk'sploʊʒn] .

eliminate	**the**	**possibility**	**of**	**an**	**explosion**	**.**
排除	这	可能性	的	一个	爆炸	.

在蛋黄上划一个十字形，打破表面膜，就能消除爆炸的可能性。

[ðə; ði][ɪg'zækt][taɪm] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [egz] [ɪn][ə; eɪ]['maɪkrəweɪv]['ʌv(ə)n] [wɪl] ['veri] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə]

The	**exact**	**time**	**of**	**cooking**	**eggs**	**in**	**a**	**microwave**	**oven**	**will**	**vary**	**according**	**to**
这	精确的	时间	的	烹饪	鸡蛋	在	一个	微波	烤箱	将要	各不相同	根据	到

[ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [egz] [tuː; tə][biː; bi] [prɪ'perd] [æt; ət][wʌn][taɪm] [ænd; ənd][ðə; ði][saɪz][ænd; ənd]

the	**number**	**of**	**eggs**	**to**	**be**	**prepared**	**at**	**one**	**time**	**and**	**the**	**size**	**and**
这	数字	的	鸡蛋	到	是	准备	在	一	时间	和	这	尺寸	和

['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði] [egz] .

temperature	**of**	**the**	**eggs**	**.**
温度	的	这	鸡蛋	.

用微波炉烹饪鸡蛋的确切时间会根据一次烹饪的鸡蛋数量、鸡蛋的大小和温度而有所不同。

[egz] [ɑːr; ər] [ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l]

EGGS	**ARE**	**ECONOMICAL**
鸡蛋	是	经济

鸡蛋经济实惠

['teksəs] [egz] [ɑːr; ər][æn; ən][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [miːnz] [ʌv; əv] ['ædɪŋ] [ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] ['nuːtrətɪv] ['vælјuː]
Texas eggs are an economical means of adding a lot of nutritive value
德克萨斯州 鸡蛋 是 一个 经济 方法 的 添加 一个 很多 的 营养 价值
[tuː; tə][ðə; ði]['menjuː] .
to the menu .
到 这 菜单 .

德州鸡蛋是一种经济实惠的方式，可以为菜单增添很多营养价值。

[ðə; ði][praɪs][pər] [tuː] - [eg] ['sɝːvɪŋz] [ʌv; əv][lɑːrdʒ] [egz] ['reɪndʒɪz][frʌm; frəm] - [tuː; tə] - [sents] ;
The price per two - egg servings of large eggs ranges from 11 to 16 cents ;
这 价格 每 二 - 蛋 份量 的 大的 鸡蛋 范围 从 - 到 - 分 ;

两个大鸡蛋的价格在 11 美分到 16 美分之间；

[fɔːr; fər]['miːdiəm] [egz] , [frʌm; frəm] 9½ [tuː; tə] - [sents] . -
for medium eggs , from 9½ to 14 cents . 30
为了 中等的 鸡蛋 , 从 9½ 到 - 分 . -

中等大小的鸡蛋，价格在9.5到14美分之间。30

['teɪbl] [ʌv; əv]['kɑːntents]
Table of Contents
桌子 的 内容

目录

['skræmbld] Eggs2
Scrambled Eggs2
打乱 Eggs2

炒鸡蛋2

[fraɪd] Eggs3
Fried Eggs3
油煎 Eggs3

煎蛋3

[poʊtʃt] Eggs3
Poached Eggs3
偷猎 Eggs3

水煮蛋3

[beɪkt] Eggs4
Baked Eggs4
烘焙 Eggs4

烤鸡蛋4

[sɔːft] - [kʊkt] Eggs4
Soft - Cooked Eggs4
柔软的 - 煮熟 Eggs4

溏心蛋4

[hɑːrd] - [kʊkt] Eggs4
Hard - Cooked Eggs4
难的 - 煮熟 Eggs4

煮熟的鸡蛋4

[eg] Salad5
Egg Salad5
蛋 Salad5

鸡蛋沙拉5

['devəld] Eggs5
Deviled Eggs5
魔鬼 Eggs5

魔鬼蛋5

[miːt] Batter6

Meat	**Batter6**
肉	Batter6

肉糊6

['pɪkld] Eggs6

Pickled	**Eggs6**
腌制	Eggs6

腌鸡蛋6

Mayonnaise7

Mayonnaise7
Mayonnaise7

蛋黄酱7

[egz] Benedict7

Eggs	**Benedict7**
鸡蛋	Benedict7

班尼迪克蛋7

['hɑːləndeɪz] Sauce7

Hollandaise	**Sauce7**
荷兰酱	Sauce7

荷兰酱7

[beɪkt] Custard8

Baked	**Custard8**
烘焙	Custard8

烤蛋奶冻8

[raɪs] Pudding9

Rice	**Pudding9**
米	Pudding9

米布丁9

['iːzi] [beɪkt] Cheesecake10

Easy	**Baked**	**Cheesecake10**
简单的	烘焙	Cheesecake10

简易烤芝士蛋糕10

['lemən] [mə'ræŋ] Pie10

Lemon	**Meringue**	**Pie10**
柠檬	蛋白酥皮	Pie10

柠檬蛋白酥皮派10

['kʌstərd] Pie11

Custard	**Pie11**
蛋奶冻	Pie11

蛋奶馅饼11

['kærət] Cake11

Carrot	**Cake11**
胡萝卜	Cake11

胡萝卜蛋糕11

['sev(ə)n] ['mɪnɪt] Frosting11

Seven	**Minute**	**Frosting11**
七	分钟	Frosting11

七分钟糖霜11

[frentʃ] [ɔːr][pleɪn] Omelet12

French	**or**	**Plain**	**Omelet12**
法语	或者	清楚的	Omelet12

法式或原味煎蛋卷12

['pʌfi] Omelet13
Puffy **Omelet13**
蓬松 Omelet13

蓬松煎蛋卷13

Crepes14
Crepes14
Crepes14

可丽饼14

[tʃi:z] Souffle14
Cheese **Souffle14**
奶酪 Souffle14

芝士舒芙蕾14

[swi:t] [pə'teɪtoʊ] Souffle15
Sweet **Potato** **Souffle15**
甜的 土豆 Souffle15

红薯舒芙蕾15

['spɪnɪtʃ] Souffle15
Spinach **Souffle15**
菠菜 Souffle15

菠菜舒芙蕾15

[ki:ʃ] Lorraine16
Quiche **Lorraine16**
乳蛋饼 Lorraine16

洛林乳蛋饼16

['weɪvoʊs] Rancheros17
Huevos **Rancheros17**
鸡蛋 Rancheros17

牧场鸡蛋17

[eg] Tortilla18
Egg **Tortilla18**
蛋 Tortilla18

鸡蛋玉米饼18

Flan18
Flan18
Flan18

法兰绒18

[egz] Guacamole18
Eggs **Guacamole18**
鸡蛋 Guacamole18

鸡蛋鳄梨酱18

[reɪ'leɪnoʊs][wɪð; wɪθ] Beef19
Rellenos **with** **Beef19**
填充物 和 Beef19

牛肉酿馅19

Sopapillas19
Sopapillas19
Sopapillas19

索帕皮拉斯19

[egz] Florentine20
Eggs **Florentine20**
鸡蛋 Florentine20

佛罗伦萨蛋20

[egz] Goldenrod21

Eggs	Goldenrod21
鸡蛋	Goldenrod21

金鸡菊21号蛋

[fraɪd] [eg] Sandwich22

Fried	Egg	Sandwich22
油煎	蛋	Sandwich22

煎蛋三明治22

['mɑːnti] Cristo22

Monte	Cristo22
蒙特	Cristo22

基督山伯爵22

[beɪkt] [tʃiːz] [ænd; ənd] Eggs23

Baked	Cheese	and	Eggs23
烘焙	奶酪	和	Eggs23

烤奶酪和鸡蛋23

Timbales24

Timbales24
Timbales24

Timbales24

['dʌtʃəs] Potatoes24

Duchess	Potatoes24
公爵夫人	Potatoes24

Duchess Potatoes24

['goʊldən] Buck25

Golden	Buck25
金的	Buck25

金鹿25

['speʃ(ə)l] [eg] Frittata25

Special	Egg	Frittata25
特别的	蛋	Frittata25

特色鸡蛋煎蛋饼25

[skɑːtʃ] Eggs26

Scotch	Eggs26
苏格兰威士忌	Eggs26

苏格兰蛋26

['ɪnstənt] [eg] [pɪk] - Up27

Instant	Egg	Pick	-	Up27
立即的	蛋	挑选	-	Up27

速食鸡蛋取货27

[tɪps] [ɑːn] ['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] [egz]

Tips	on	Cooking	with	Eggs
尖端	在	烹饪	和	鸡蛋

鸡蛋烹饪小贴士

['fɑːloʊɪŋ] [ə; eɪ] Recipe1

Following	a	Recipe1
下列的	一个	Recipe1

按照食谱1

[tɪps] [ɑːn] ['meɪkɪŋ] Meringue10

Tips	on	Making	Meringue10
尖端	在	制作	Meringue10

制作蛋白酥皮的技巧10

[nu'trɪʃən(ə)l] Values12
Nutritional **Values12**
营养 Values12

营养价值12

[sə'lɛktɪŋ] [egz] [baɪ] Quality19
Selecting **Eggs** **by** **Quality19**
选择 鸡蛋 经过 Quality19

按质量挑选鸡蛋19

[sə'lɛktɪŋ] [egz] [baɪ] Size20
Selecting **Eggs** **by** **Size20**
选择 鸡蛋 经过 Size20

按大小挑选鸡蛋20

['stɔ:rɪŋ] ['teksəs] Eggs23
Storing **Texas** **Eggs23**
存储 德克萨斯州 Eggs23

储存德州鸡蛋23

['gɑ:nɪʃɪŋ] [wɪð; wɪθ] Eggs25
Garnishing **with** **Eggs25**
装饰 和 Eggs25

用鸡蛋装饰25

['beɪsɪk] [fɔ:r] [fu:d] Groups28
Basic **Four** **Food** **Groups28**
基本的 四 食物 Groups28

四大基本食物群28

['maɪkrəweɪv] Cooking29
Microwave **Cooking29**
微波 Cooking29

微波炉烹饪29

['futnəuts]
Footnotes
脚注

脚注

[[wʌn]] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['betər] [tu:; tə] [rɪ'mu:v] ['skræmbld] [egz] [frʌm; frəm][pæn] [wen] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['slaɪtli]
[**1** **]** **It** **is** **better** **to** **remove** **scrambled** **eggs** **from** **pan** **when** **they** **are** **slightly**
[1] 它 是 更好的 到 消除 打乱 鸡蛋 从 平底锅什么时候 他们 是 轻微地
[ˌʌndər'dʌn] .
underdone **.**
未煮熟 .

[1]炒鸡蛋最好在稍微没完全熟透的时候就从锅里取出。

[hi:t] [ri'teind] [ɪn] [egz] [kəm'pli:ts] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] .
Heat **retained** **in** **eggs** **completes** **the** **cooking** **.**
热 保留 在 鸡蛋 完成 这 烹饪 .

鸡蛋内部保留的热量会完成烹饪。

[[ˌtu:'tu:]] [rʌb] [dʒʌst][ə; eɪ][bɪt][ʌv; əv] [mə'ræŋ] [bɪ'twi:n] [θʌm] [ænd; ənd] ['fɔ:rfɪŋgər] [tu:; tə] [fi:l] [ɪf]
[**2** **]** **Rub** **just** **a** **bit** **of** **meringue** **between** **thumb** **and** **forefinger** **to** **feel** **if**
[2] 擦 只是 一个 少量 的 蛋白酥皮 之间 拇指 和 食指 到 感觉 如果
['ʃʊgər] [hæz; həz] [dɪ'zɑ:lvd] .
sugar **has** **dissolved** **.**
糖 有 溶解 .

[2]用拇指和食指揉搓一小块蛋白霜，感受一下糖是否已经溶解。

[[θri:]] [tu:; tə] [meɪk] ['hænd(ə)l] ['ʌvnpru:f] , ['kʌvər] [kəm'pli:tli] [wɪð; wɪθ][ə'lu:mɪnəm; ə'lu:mənəm] [fɔɪl] .

[	3	]	To	make	handle	ovenproof	,	cover	completely	with	aluminum	foil	.
[	3	]	到	制作	处理	耐高温烤箱	,	覆盖	完全地	和	铝	挫败	.

[3]为了使手柄能够耐高温，用铝箔完全覆盖。

[[fɔ:r]] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]['ɔ:lsoʊ] [meɪ] [bi:; bi] [səʊ'teɪd] [ɪn][ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɪn][lɑ:rdʒ][fraɪ]

[	4	]	Sandwiches	also	may	be	sauteed	in	2	tablespoons	butter	in	large	fry
[	4	]	三明治	还	可能	是	炒	在	2	汤匙	黄油	在	大的	炒

[pæn]['oʊvər] ['mi:diəm] [hi:t] ,

pan	over	medium	heat	,
平底锅	超过	中等的	热	,

[4]也可以用2汤匙黄油在大煎锅中以中火煎三明治，

['tɜ:rnɪŋ] [æz; əz] ['nesəseri] [ʌn'tɪl]['goʊldən] [braʊn] [ɑ:n][ɔ:l] [saɪdz] .

turning	as	necessary	until	golden	brown	on	all	sides	.
转弯	作为	必要的	直到	金的	棕色的	在	全部	侧面	.

根据需要翻面，直至所有面都呈金黄色。

[[faɪv]] [kʊkt] , [wel] - [dreɪnd] [tʃɑ:pt] ['brɑ:kəli] , ['kɑ:lɪflaʊər] , ['spɪnɪtʃ] [ɔ:r][ə'spærəgəs] ;

[	5	]	Cooked	,	well	-	drained	chopped	broccoli	,	cauliflower	,	spinach	or	asparagus	;
[	5	]	煮熟	,	出色地	-	排水	切碎	西兰花	,	菜花	,	菠菜	或者	芦笋	;

[səʊ'teɪd] [wel] - [dreɪnd] [tʃɑ:pt] ['mʌʃrʊmz] ; [tʃɑ:pt] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] ,

sauteed	well	-	drained	chopped	mushrooms	;	chopped	cooked	chicken	,
炒	出色地	-	排水	切碎	蘑菇	;	切碎	煮熟	鸡	,

[5]煮熟并沥干水分的西兰花、花椰菜、菠菜或芦笋碎；炒熟并沥干水分的蘑菇碎；煮熟并切碎的鸡肉，

['tɜ:rki] , [hæm] , ['tʃɪkɪn] ['lɪvɝz] [ɔ:r] [wel] - [dreɪnd] [ʃrɪmp] ; [wel] - [dreɪnd] [fleɪkt] ['kræbˌmi:t] ,

turkey	,	ham	,	chicken	livers	or	well	-	drained	shrimp	;	well	-	drained	flaked	crabmeat	,
火鸡	,	火腿	,	鸡	肝脏	或者	出色地	-	排水	虾	;	出色地	-	排水	片状的	蟹肉	,

['sæmən] [ɔ:r]['tu:nə] .

salmon	or	tuna	.
三文鱼	或者	金枪鱼	.

火鸡肉、火腿、鸡肝或沥干水分的虾；沥干水分的蟹肉片、鲑鱼或金枪鱼。

[fɔ:r; fər] [fri:] ['resəpɪz] [ænd; ənd] [ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n]

FOR	FREE	RECIPES	AND	INFORMATION
为了	自由的	食谱	和	信息

免费食谱和信息

[ə'baʊt] ['teksəs] [fu:d] [ænd; ənd]['faɪbər] ['prɑ:dʌkt] [raɪt] :

ABOUT	TEXAS	FOOD	AND	FIBER	PRODUCTS	WRITE	:
关于	德克萨斯州	食物	和	纤维	产品	写	:

关于德克萨斯州食品和纤维产品，请写信：

['reɪgən] [vi:] . [braʊn] , [kə'mɪʃənər]

REAGAN	V	.	BROWN	,	COMMISSIONER
里根	V	.	棕色的	,	专员

里根·V·布朗，专员

['teksəs] [dɪ'pɑ:rtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər]

TEXAS	DEPARTMENT	OF	AGRICULTURE
德克萨斯州	部门	的	农业

德克萨斯州农业部

[pi:] . [oʊ] . [bɑ:ks] - , ['kæpɪtl] ['steɪʃ(ə)n]

P	.	O	.	BOX	12847	,	CAPITOL	STATION
P	.	哦	.	盒子	-	,	国会大厦	车站

邮政信箱 12847，国会大厦

['ɔ:stən] , ['teksəs] -

AUSTIN	,	TEXAS	78711
奥斯汀	,	德克萨斯州	-

德克萨斯州奥斯汀 78711

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['i:bʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜ:rʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神